مات هيغ

# ملاحظات حول كوكب متوتر

الكتاب الأكثر مبيعًا في قائمة صانداي تايمز

"ساحر" مايل أون سانداي

"عبقري" روبي واكس

"جميل، صادق، وحكيم" فيرن كوتون

ترجمة:
محمد الضبع

"دليل المستخدم الكامل للاعتناء بالعقل." آدام كاي

مكتبة ٦٠٦

kalemat

إهداء ..

إليّ أنا من يُتعب نفسه بهذا العمل
حتى يزيل عن عاتقه
كل ما يحمل من توتر

أحمد



# ملاحظات حول كوكب متوتر

- ملاحظات حول كوكب متوتر
- مات هيغ
- دار كلمات للنشر والتوزيع
- الطبعة الأولى ٢٠١٩

دولة الكويت / محافظة العاصمة

تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤

تويتر : @Dar_kalemat

إنستجرام : Dar_kalemat

بريد إلكتروني :

Dar_Kalemat@hotmail.com

info@darkalemat.com

الموقع الإلكتروني :

http://www.darkalemat.com

ردمك: 9789996695551







٢٣ ٩ ٢٠٢٠

# ملاحظات حول كوكب متوتر
# Notes on a Nervous Planet


**مات هيغ**

**Matt Haig**


ترجمة:

**محمد الضبع**


مكتبة | **606**

مصر - 2020




## مؤلفات أخرى لمات هيغ

- العائلة الأخيرة في إنجلترا

- نادي الآباء الموتى

- البشر

- كيف تُوقف الزمن

- أسباب للبقاء حيًا

إلى أندريا

**«توتو ، أشعر أننا لم نعد في كانسس .»**

- دوروثي ، ساحر أوز

# ١

# متوترون في عالم متوتر

# محادثة، قبل سنة تقريباً

لقد كنت متوترًا .

لقد كنت أدور حول نفسي ، محاولاً أن أنتصر في معركتي مع الإنترنت . كانت أندريا تنظر إليّ . أو كنت أعتقد ذلك . لم أكن متأكدًا ، لأنني كنت مشغولاً بالنظر إلى هاتفي .

«مات؟ مات؟»

«آه . نعم؟»

«ما بك؟» سألتني أندريا ، بذلك الصوت اليائس الذي يأتي بعد سنوات من الزواج . أو بعد سنوات من الزواج بي .

«لا شيء .»

«لم ترفع رأسك عن هاتفك لأكثر من ساعة . إنك تسير في المنزل وتصطدم بالأثاث .»

كان قلبي ينبض بسرعة . لقد شعرت بضيق في صدري . لقد شعرت بأنني محاصر ومهدد من قبل شخص يعيش على بعد ثمانية آلاف ميل عني ، ومن المؤكد أنني لن ألتقيه في حياتي .

«مات ، تعال هنا .»

«أريد فقط»

الأمر الذي يجب معرفته بشأن الاضطراب العقلي هو أن العديد من الأشياء التي تشعرك بالتحسن على المدى القريب ، ستشعرك بالألم على المدى البعيد . لأنك تقوم بإلهاء نفسك في الوقت الذي يجب عليك فيه أن تبدأ بالتعرّف عليها .

«مات!»

وبعـد مـرور سـاعـة ، في السـيـارة ، نظرت إليّ أندريا ولم أكن أستخدم هاتفي ، ولكني كنت ممسكًا به بشدة كما تتمسك الراهبة بصلواتها .

«مات ، هل أنت بخير؟»

«نعم . لماذا تسألين؟»

«تبدو مشتتًا . إنك تذكرني بك في السابق ، عندما . . .»

لم تكمل أندريا جملتها والتي كانت «عندما كنت مكتئبًا .» ولكني فـهـمت قـصـدها . بالإضـافـة إلى أنني كنت أشـعـر بالقلق والاكتئاب وهو يتضاعف حولي . أشعر أن ذكرياتي مع الاكتئاب أشبه بالشيء الذي يمكنني لمسه في الهواء خارج السيارة .

«أنا بخير ،» كذبت عليها . «أنا بخير ، أنا بخير . . .»

وخلال أسبوع كنت مستلقيًا على الأريكة ، أغرق في نوبتي الحادية عشرة مع القلق .



## تعديل حياة

لقد كنت خائفًا . لم أستطع التخلص من ذلك الخوف . وكان الخوف هو جوهر القلق .

أصبحت النوبات تقترب مني أكثر فأكثر . لقد كنت قلقًا من المكان الذي كنت أتجه إليه . ولم أستطع أن أرى حدًا أقصى لليأس .

حاولت أن أشتت نفسي عن التفكير في القلق . وكنت أعرف من تجربتي السابقة أن شرب الكحول ليس حلاً مطروحًا . ولهذا فقد قمت بالأشياء التي ساعدتني في السابق للتسلق والخروج من الحفرة . الأشياء اليومية التي تركتها . لقد كنت أتناول طعامًا صحيًا ، وكنت أمارس اليوغا . حاولت أن أنغمس في جلسات التأمل . استلقيت على الأرض ووضعت يدي على معدتي وتنفّست بعمق - ولاحظت الإيقاع المتلعثم لأنفاسي .

ولكن كل شيء كان صعبًا علي . حتى اختياري للملابس التي أرتديها في الصباح كان يجعلني أصل لدرجة البكاء . ولم تساعدني حقيقة أنني قد مررت بكل هذا من قبل . ألم الحلق لا يصبح أخف لأنك قد عانيت منه في السابق .

حاولت أن أقرأ ، ولكني لم أستطع التركيز .

استمعت إلى مجموعة من البرامج الإذاعية .

شاهدت حلقات جديدة على نتفلكس .

انغمست في شبكات التواصل الاجتماعي .

حاولت أن أعمل وقمت بالإجابة عن كل الإيميلات التي أُرسلت لي .

كنت أستيقظ وأنا أحمل هاتفي وأدعو أن أجد فيه أي خبر يجعلني أنشغل عن التفكير في نفسي .

ولكن كل هذا لم ينجح .

بدأت حالتي بالتدهور . وحسب وصف ت . س . إليوت في كتابه «رباعيات أربع» كنت «مشتتًا عن التشتت بالتشتت .»

كنت أقوم بالتحديق في صندوق بريدي الإلكتروني ، دون القدرة على الكتابة أو الرد . وعلى تويتر ، لاحظت أن قلقي بدأ بالتزايد . وحتى قيامي بتصفح التغريدات كان أشبه بكشفي لجروحي .

كنت أقوم أيضًا بقراءة مواقع الصحف - وسيلة أخرى لإلهاء نفسي - ولكن عقلي لم يستطع تحمّل ذلك . معرفتي بكل ذلك الألم الذي يصيب العالم لم يساعدني على التعامل مع ألمي . ولكنه جعلني أشعر بأنني عاجز . وأنني مثير للشفقة لأن آلامي الخفية أصابتني بالشلل بالرغم أن العالم يعج بالآلام الجلية . وهكذا تضاعف يأسي .

ثم قررت أن أقوم بشيء ما .

قطعت نفسي تمامًا عن شبكات التواصل الاجتماعي والإنترنت .

اخترت ألاّ أنظر إلى حساباتي على تلك المواقع لعدة أيام . وضعت رسالة آلية للرد على من يحاول التواصل معي أيضًا . توقفت عن مشاهدة الأخبار . لم أشاهد التلفزيون ، ولا حتى مقاطع الفيديو . تجنّبت المجلات .

وضعت هاتفي بعيدًا عني عند ذهابي للسرير . حاولت أن

أخرج من المنزل للتنزّه . أبعدت كل الأجهزة والكتب التي كانت على الطاولة قرب سريري .

في المنزل ، حاولت أن أستلقي في الظلام لفترات طويلة وكأنني كنت أحاول علاج صداع نصفي . لطالما عرفت خلال فترة تعاملي مع مرضي ، أن طريق التعافي يجب أن يمر بمحاولة لتحرير الحياة وتعديلها .

وكما يقول المؤيد للحركة التقليلية فوميو ساساكي : «هنالك سعادة لا توجد إلا في امتلاك عدد قليل من الأشياء .» وفي الأيام الأولى لتجربتي مع القلق ، كنت قد امتنعت عن الكحول ، السجائر ، والقهوة . ولكن هذا لم يكن كافيًا ، وتعلمت بعد ذلك أنني يجب أن أتخلص من أشياء أخرى كثيرة .

كنت أعاني من حمولة زائدة في حياتي .

حمولة زائدة من التقنية . وهكذا أصبحت الأجهزة التقنيّة الوحيدة التي أتعامل معها في تلك المرحلة هي السيارة ، أجهزة الطبخ ، ومقاطع اليوغا على يوتيوب التي كنت أشاهدها مع خفض سطوع الشاشة .

لم يختفِ القلق بشكل معجز بالتأكيد .

وعلى عكس هاتفي النقّال ، لا يملك القلق خاصية «السحب لإيقاف التشغيل» .

ولكني بدأت بالشعور بالتحسن . وبعد عدة أيام شعرت بالهدوء .

وبعد فترة وصلت إلى طريق الشفاء المألوف . والتخلي عن كل تلك الحمولة الزائدة في حياتي كان جزءاً من رحلة شفائي .

وعندها ، بدأت بالشعور بالحرية من جديد .

# كيف وُجد هذا الكتاب

أغلب الناس يعلمون أن للعالم المعاصر تأثيرًا خطيرًا علينا نحن البشر . ويعلمون أنه بالرغم من التقدم الصناعي والتقني إلا أن هنالك عناصر خطرة في الحياة المعاصرة قد تودي بحياتنا . حوادث السيارات ، التدخين ، تلوث الهواء ، الحياة الكسولة على الأرائك ، طلب البيتزا عبر خدمات التوصيل ، الإشعاعات ، الزجاجة الرابعة من نبيذ ميرلو .

وحتى جلوسنا للعمل على أجهزة الكمبيوتر قد يعرضنا للأذى . الجلوس طوال اليوم أمام الشاشات . لدرجة أن طبيب العيون قد أخبرني ذات مرة إن إصابة عيني كان سببها التحديق في شاشة الكمبيوتر لوقت طويل . لأن عين الإنسان ترمش بمعدل أقل عند التحديق في شاشة الكمبيوتر .

وهكذا ، بما أن الصحة الجسدية والنفسية مرتبطتان ببعضهما ، أليس من الأولى القول أن هنالك ارتباط مباشر بين العالم المعاصر وبين حالتنا الذهنية؟ ألا يمكن أن تكون الطريقة المعاصرة التي نعيش بها اليوم سببًا في المشاعر التي تتولد لدينا ونحن في هذا العالم؟

ولا أتحدث هنا عن «الأشياء» التي يقدمها العالم الحديث ، ولكن عن «القيم» التي يقدّمها أيضًا . القيم التي جعلتنا نرغب بالمزيد دائمًا . والتي جعلتنا نقدّس العمل ونقدمه على المتعة . ونقارن أسوأ ما فينا بأجمل ما في الآخرين . ونشعر بأننا دائمًا ناقصون ويلزمنا أن نحسّن من أنفسنا .

لقد كتبت في كتابي السابق *أسباب للبقاء حيًا* عن تجربتي مع

الصحة النفسية . ولكن السؤال الآن لم يعد : لماذا يجب عليّ البقاء حيًا؟ بل أصبح سؤالاً أكبر : *كيف بإمكاننا العيش في عالم مجنون دون أن نصاب بالجنون أيضًا؟*

# أخبار من كوكب متوتر

عندما بدأت بالبحث في موضوع توتر الكوكب ، وجدت سريعًا مجموعة من العناوين اللافتة للانتباه . بالتأكيد فإن الأخبار مصممة لجعلنا نشعر بالتوتر . وإن كانت مصممة لجعلنا نشعر بالاسترخاء لما سُمّيت أخبارًا ، بل ستكون عبارة عن جلسات يوغا . أو عبارة عن جرو لطيف . ولهذا فإنه من الطريف قراءة أخبار القنوات التي تتحدث عن القلق بينما هي أحد أكبر مسببات القلق في حياتنا .

هذه بعض العناوين التي وجدتها :

*التوتر ووسائل التواصل الاجتماعي تسبب في أزمة نفسية لدى الفتيات* (صحيفة الغارديان) .

*الوحدة المزمنة هي وباء هذا العصر* (فوربس) .

فيس بوك *«قد يتسبب في جعلك تعيسًا»* (سكاي نيوز) .

*«ارتفاع حاد» في معدلات المراهقين الذين قاموا بإيذاء أنفسهم* (بي بي سي) .

*القلق في أماكن العمل ينال ٧٣ بالمئة من الموظفين* (صحيفة ذا أستراليان) .

*ارتفاع معدلات مشاكل التغذية بسبب الرؤية الدائمة لأجساد المشاهير* (صحيفة الغارديان) .

*الانتحار في الحرم الجامعي وضغوطات البحث عن الكمال* (ذا نيويورك تايمز) .

*القلق في أماكن العمل يرتفع بمعدلات كبيرة* (راديو نيوزيلاند) .

*هل ستأخذ الروبوتات وظائف أبنائنا؟* (ذا نيويورك تايمز) .

*القلق ، والعدوانية ترتفعان في المدارس الثانوية الأمريكية في عهد ترمب* (ذا واشنطن بوست) .

*تتم تربية الأطفال في هونغ كونغ لتحقيق الامتياز وليس للوصول للسعادة* (ساوث تشاينا مورنينغ پوست) .

*قلق مرتفع : ازدياد أعداد المتناولين للمخدرات للتعامل مع القلق* (إل پايس) .

*جيش من الأطباء النفسيين سيتم إرساله إلى المدارس للتصدي لوباء القلق* (ذا تليغراف) .

*هل تسبب الإنترنت في إصابتنا باضطراب تشتّت الانتباه؟* (ذا واشنطن بوست) .

*المراهقون يصابون بالقلق والاكتئاب* (ذا إيكونومست) .

*إنستقرام أسوأ تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بسبب آثاره السلبية على الصحة النفسية لليافعين* (سي إن إن) .

*لماذا ترتفع معدلات الانتحار في الكوكب؟* (ألترنت) .

كما قلت في السابق ، إنه من المثير للسخرية أن نقرأ أخبارًا عن القلق والتوتر ، لنشعر بالقلق والتوتر .

لم أكتب هذا الكتاب لأقول بأن كل ما حولنا كارثي وأننا على وشك الهلاك ، لأننا نملك موقعًا بإمكاننا التعبير فيه عن تلك الفكرة ، هذا الموقع هو تويتر . ولا أريد القول إن العالم المعاصر يعاني من مشاكل أكبر من مشاكل العالم السابق . لأننا في عالمنا اليوم نشهد تحسّنًا في بعض النقاط القابلة للقياس . بعض إحصاءات البنك الدولي ، عدد البشر الذين يعيشون تحت خط الفقر بدأ بالتناقص بشكل كبير ، نصف مليار إنسان ارتقوا من حالة الفقر الحاد خلال العقود الثلاثة الماضية . وانظر إلى ملايين الأطفال الذين تم إنقاذ حياتهم بسبب تلقيهم للتطعيم المناسب .

المشكلة تكمن في أن كل عصر يأتي بتحدياته ومشكلاته المختلفة . وبالرغم من أن الكثير من الأشياء تحسّنت في عالمنا ، إلا

أنه الكثير منها مايزال في حالة سيئة .

وأنا أعرف تمامًا أن ذكر إيجابيات عصرنا ، كالصحة والتعليم وارتفاع متوسط الدخل العام ، لا يساعد على الإطلاق على حل مشكلاتنا . الأمر أشبه بطلبك من شخص مكتئب أن يعدّ النعم التي يتمتع بها ويشكر ربه لأنه مازال على قيد الحياة . هذا الكتاب محاولة لإدراك فكرة أن ما نشعر به له أهمية تعادل أهمية النعم التي نتمتع بها . وأن الصحة النفسية لها أهمية تعادل أهمية الصحة الجسدية ، بل إنها جزء منها .

إن كان العالم المعاصر يجعلنا نشعر بالسوء ، فلا يهم بعدها عدد الأشياء الجيدة في حياتنا ، لأن شعورنا بالسوء سيحرمنا من الاستمتاع بها .

أريد لهذا الكتاب أن يساعدنا على استكشاف الطرق التي نستطيع حماية أنفسنا بها من هذا العالم المذعور . لأنه بالرغم من كل الماديات التي نملكها ، إلا أن عقولنا ماتزال مكشوفة وضعيفة . وهكذا ، فإنه يجب علينا النظر إلى التغييرات التي جعلت من عالمنا المعاصر مكانًا يصعب أن يحافظ فيه المرء على صوابه .

## المشاكل النفسية ليست:

عربات سيرك .

صيحات موضة .

هوس عابر .

ظاهرة خاصة بالمشاهير .

نتيجة للوعي تجاه المشاكل النفسية .

سهلة التناول والطرح .

كما كانت في الماضي .

# الين واليانغ[1]

إذن ، هي قصة واقعين .

العديد منّا لديهم الكثير من الأشياء التي يشعرون بالامتنان لأجلها في العالم المتقدّم . ارتفاع متوسط الأعمار ، انخفاض نسبة الوفيات بين حديثي الولادة ، توفر الطعام والمأوى ، غياب الحروب الكبرى . لقد نجحنا في توفير الكثير من احتياجاتنا الماديّة الأساسية . ولكن بعد حل كل تلك المشاكل ، هل تبقت مشاكل أخرى لم نتمكن من حلها؟ هل جلب لنا تقدمنا الاجتماعي مشاكل جديدة؟ بالتأكيد .

أحيانا أعتقد أننا قمنا بحل مشكلة القلّة ، واستبدلناها بمشكلة الكثرة .

في كل مكان من حولنا ، يحاول الناس البحث عن وسائل جديدة لتغيير نمط حياتهم ، عن طريق التخلص من الفائض . أنظمة الحمية على سبيل المثال ما هي إلا محاولة للتعبير عن الشغف بالانضباط ، دون الحديث عن تخصيص أشهر كاملة في التقويم للامتناع عن تناول اللحوم ومشتقاتها والامتناع عن شرب الكحول ، والرغبة المتزايدة في التوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية . انتشار شعبية جلسات التأمل ، العيش بطرق زهيدة ، كل هذه

---

(١) علامتا الين واليانغ ترمزان لكيفية عمل الأشياء في العلم الصيني القديم . بينما الين هو الظلام ، السكون ، الدنو ، البرودة ، الانكماش ، والضعف . فإن اليانغ هو النور ، النشاط ، العلو ، الحرارة ، التمدد ، والقوة .

علامات وردود أفعال تخبرنا أن ثقافتنا تشبّعت وفاضت بالأشياء التي لا نحتاجها . لتصبح بمثابة الين لليانغ المتمثل في حياة القرن الواحد والعشرين المحمومة .

## انهيار

عندمـــا أوشكت على ترك آخـــر نوبة قلق ورائي ، بدأت بالتراجع .

ربما كان هذا كله عبارة عن فكرة غبية .

بدأت بالتساؤل إن كان إمعاني في التفكير في *المشاكل* أمرًا سيئًا . ولكني عندها تذكرت أن تجاهل المشاكل هو مشكلة بحد ذاتها . وهو السبب الذي يجعل البعض ينهارون في مكاتبهم أو في فصولهم المدرسيّة . إنه السبب الذي يجعل البعض يتعاطون المخدرات ويذهبون للمستشفيات ويرفعون معدلات الانتحار كل سنة في العالم . ولهذا السبب قررت في نهاية الأمر أن معرفتي لهذه المشاكل أمر أساسي . أريد أن أجد أسبابًا لأصبح إيجابيًا ، وطرقًا لأصبح سعيدًا ، ولكن قبل هذا عليّ أن أتعرّف على حقيقة الموقف .

على سبيل المثال ، أحتاج إلى معرفة سبب خوفي من التأنّي ، وكأنني الحافلة في فيلم *Speed* التي ستنفجر إن انخفضت سرعتها عن ٥٠ ميلاً في الساعة . أريد أن أعرف إن كانت سرعتي تنسجم مع سرعة العالم من حولي .

السبب بسيط ، وأناني إلى حدّ ما . أنا مرعوب من الأماكن التي يمكن لذهني أن يذهب إليها ، لأنني أعرف الأماكن التي زارها من قبل . ولأنني أعرف أن أحد أسباب إصابتي بالاكتئاب في عشريناتي كان متعلقًا بطريقة حياتي آنذاك . الإفراط في الشراب ، روتين النوم السيء ، التطلّع لأن أكون شخصًا لا يشبهني ، وضغط المجتمع عليّ بشكل عام . لا أريد أن أعود للحفرَة ذاتها من جديد ،

ولهذا فإن عليّ أن أكون حذرًا من الأماكن التي يأخذني إليها القلق والأماكن التي يأتي منها أيضًا . وأريد أن أعرف إن كان سبب شعوري الدائم بالانهيار ، هو أن العالم بأسره على وشك الانهيار .

الانهيار كلمة عامة ، وقد يفسّر هذا سبب عزوف الأطباء عن استخدامها مؤخرًا . يعرّفها القاموس على أنها «١ . فشل ميكانيكي . ٢ . فشل في علاقة أو في نظام .»

وعلامات الإنذار الدالة على الانهيار واضحة في أغلب الأحيان سواء في ذواتنا أو في العالم من حولنا . وقد يكون من المبالغة القول إنّ العالم على وشك الانهيار . ولكننا نعلم أن عالمنا يتحوّل على مستويات كثيرة - تقنية ، بيئية ، وسياسيّة . ولهذا فإن علينا أن نجد طريقة ما لتعديل العالم حتى لا ينهار أو يتسبب في انهيارنا .

الحياة جميلة .

حتى الحياة المعاصرة . ربما الحياة المعاصرة تحديدًا . بإمكاننا أن نلتقط هواتفنا ونتواصل مع من نشاء . بإمكاننا أن نقرأ مراجعات جميع الأشخاص الذين قاموا - قبل أسبوع - بزيارة وجهة سياحية نريد زيارتها . بإمكاننا أن ننظر إلى صور قادمة من الأقمار الصناعية لكل طريق في تمبوكتو . عند إصابتنا بالمرض ، بإمكاننا الذهاب للطبيب للحصول على بعض المضادات الحيوية ، في حين أن أسلافنا كانوا يموتون من حالات مشابهة . بإمكاننا الذهاب للسوبر ماركت وشراء فواكه من ڤيتنام ونبيذ من تشيلي . إن قام سياسي بالتصريح برأي لا نتفق معه ، بإمكاننا أن نعلن عن رأينا المعارض له . بإمكاننا الحصول على معلومات أكثر ، عن الأفلام ، عن الكتب ، عن كل شيء .

عندما كانت مايكروسوفت تسأل في شعارها في تسعينات القرن الماضي «إلى أين تريد أن تذهب اليوم؟» كان هذا سؤالاً مجازيًا . في عصرنا الرقمي ، الإجابة عن هذا السؤال ستكون : *إلى كل مكان* . القلق ، لأقتبس من الفيلسوف سورين كيركجارد ، قد يكون «دُوار الحريّة» ، ورغم هذا فإن هذه الدرجة من الحرية والقدرة على الاختيار التي نعيشها اليوم هي عبارة عن معجزة .

ورغم أن هذه الخيارات متاحة لنا بشكل لا نهائي ، إلا أن حياتنا محدودة . لن نستطيع أن نعيش كل الحيوات . لن نستطيع مشاهدة كل الأفلام أو قراءة كل الكتب أو الذهاب لكل الأماكن

على هذه الأرض الجميلة . وبدلاً من أن تصيبنا هذه الخيارات بالشلل ، علينا أن نبدأ بتعديلها . علينا أن نجد الخيارات التي تناسبنا وأن نترك الباقي . لسنا بحاجة لعالم آخر . كل ما نحتاجه هنا أمامنا ، فقط إن تمكنّا من التوقف عن الاعتقاد بأننا نحتاج إلى كل شيء .

## أسماك قرش خفيّة

يأسنا من التعامل مع القلق يأتي بسبب عدم معرفتنا لمصدره . قد لا نعاني من خطر مرئي في حياتنا ولكننا نشعر برعب هائل . وكأننا نقرأ رواية تشويق وغموض لا تبدأ الأحداث فيها أبدًا . الأمر أشبه بفيلم *Jaws* ولكن دون أسماك القرش .

ولكن في معظم الأحيان تتواجد أسماك القرش . أسماك قرش مجازيّة خفيّة . لأننا حتى وإن شعرنا بأننا قلقون دون سبب ، سنجد أن السبب موجود ولكنه خفي .

«ستحتاج إلى قارب أكبر ،» قال برودي في فيلم *Jaws* .

وربما لا تكون مشكلتنا الحقيقية أسماك القرش المجازية ، بل القوارب المجازية . ربما سنتمكن من التأقلم مع العالم بشكل أفضل لو عرفنا أماكن أسماك القرش ، وما نحتاجه للوصول إلى وجهتنا بسلام .

# اصطدام

أشعر أحيانًا وكأن رأسي أشبه بجهاز كمبيوتر تم تشغيل العديد من البرامج عليه . العديد من الملفات على سطح المكتب . أشعر أن بداخلي عجلة ملونة مجازيّة تدور بشكل مستمر وتتسبب في إعاقتي . فقط لو تمكنت من إغلاق بعض هذه البرامج ، فقط لو تمكنت من حذف بعض هذه الملفات ، سأكون بخير . ولكن أي برنامج سأغلق ، وجميعها تبدو مهمّة؟ كيف بإمكاني منع عقلي من أن يفيض بالأفكار والعالم يفيض بها؟ بإمكاني أن أفكر في أي شيء . فمن المنطقي إذن أن أفكر أحيانًا في كل شيء . وعلينا أحيانًا أن نكون شجعان بما يكفي لإغلاق الجهاز لنتمكن من بدء تشغيل ذواتنا . أن نقطع الاتصال كي نعيد الاتصال من جديد .

# الأشياء أصبحت أسرع من السابق

البريد .

السيارات .

العدّاؤون الأولمبيون .

الأخبار .

معالجات الكمبيوتر .

الصور الفوتوغرافية .

المشاهد في الأفلام .

المعاملات المالية .

الرحلات .

نمو سكان العالم .

معدلات زوال الغابات في الأمازون .

أنظمة الملاحة .

التقدم التقني .

العلاقات .

الأحداث السياسية .

الأفكار في رأسك .

## ٧/٢٤ كارثة

القلق كلمة صغيرة لطيفة تبدو وكأنها بحاجة للمراقبة . ولكن القلق بشأن المستقبل – الدقائق العشر القادمة ، السنوات العشر القادمة – هو أكبر عقبة يجب أن أتعامل معها لأتمكن من العيش في اللحظة .

أنا أستاذ في القلق . لا أقلق فقط . لا . قلقي لديه طموحات كبرى . قلقي لا حد له . توتري بإمكانه أن يأخذني إلى أي مكان . لطالما كان من السهل عليّ القفز إلى أسوأ السيناريوهات المحتملة والعيش فيها .

لطالما كنت أعاني من هذه المشكلة . لقد ذهبت للطبيب لمرات عديدة . وعندما كنت طفلاً ، إن تأخرت أمي في المجيء لأخذي من المدرسة ، سيستغرقني الأمر دقيقة واحدة لأقنع نفسي أنها قد توفيت في حادث سير مريع . لم يحدث هذا أبدًا ، ولكن عدم حدوثه لم يمنعني من التفكير في احتمالية حدوثه . وكل لحظة كانت تغيب فيها أمي ، كانت لحظة قد لا تعود فيها مرة أخرى .

القدرة على تخيّل الكارثة بتفاصيلها المهولة ، على تخيّل المعدن الملتوي والزجاج المهشم على الطريق ، قد شغلت ذهني لفترة أطول بكثير من الفكرة المتعقلة التي تقترح صعوبة حدوث أمر شنيع كهذا . إن لم تجب أندريا على هاتفها ، أتخيّل مباشرة أنها سقطت من على الدرج أو احترقت فجأة . أقلق من التسبب في إزعاج الآخرين دون قصد مني . أقلق من عدم إدراكي للمزايا والنعم التي أتمتع بها . أقلق بشأن المساجين الذين وُضعوا في السجن ظلمًا دون

ذنب منهم . أقلق بشأن انتهاكات حقوق الإنسان . أقلق بشأن التحامل المسبق والسياسات والتلوث والعالم الذي سيرثه أبنائي والأجيال القادمة بعدنا . أقلق على كل الفصائل من الانقراض بسبب البشر . أقلق بشأن بصماتي الكاربونية . أقلق بشأن كل الآلام التي لا أستطيع إيقافها في العالم . أقلق بشأن تقوقعي على ذاتي وهذا يجعلني أكثر تقوقعًا على ذاتي .

وقبل سنوات من ممارستي للجنس ، كنت قلقًا بشأن إصابتي بالأيدز ، وكانت الحكومة البريطانية تحذر منه على التلفزيون في ثمانينات القرن الماضي . وإن تناولت طعامًا ولم يرق لي طعمه ، كنت أتخيل أنني سأقضي ليلتي في المستشفى بسبب تسمم غذائي ، رغم أنني لم أصب به إلا مرة واحدة في حياتي .

لا أستطيع التواجد في المطار دون أن أشعر بالقلق . كل لون غريب يظهر على جلدي يجعلني أفكر في احتمالية إصابتي بالسرطان . كل لحظة أنسى فيها شيئًا أعتقد أنني مصاب بالزهايمر . وهكذا تستمر الكوابيس . مع العلم أن هذه هي أفكاري عندما أشعر بالتحسّن نسبيًا . أما عندما تتدهور حالتي ، فالأفكار الكارثية تصبح أكثر بشاعة .

وبالنسبة لي ، فإن التفكير المستمر في تدهور كل شيء ووصوله إلى أسوأ احتمال هو الطابع العام المميز للقلق في حالتي . ولم أتمكن من إدراك الدور الذي يلعبه العالم في تضخيم هذا القلق إلا مؤخرًا . وكيف أن حالتنا العقلية -سواءً كانت مرضًا عقليًا أو مجرد قلق عابر- هي نتيجة لحالتنا الاجتماعية . وهكذا ، أردت أن أفهم السبب الذي يجعل كوكبنا المتوتر يؤثر فينا بهذه الطريقة .

هنالك فرق كبير بين الشعور بالقلق العابر وبين الإصابة بمرض القلق ، وهو أشبه بالفرق بين الشعور بالجوع وبين العيش في مجاعة . وهكذا ، فإن الأشياء التي تجعلني أشعر بقليل من التوتر وأنا بصحة جيدة ، هي ذاتها التي تجعلني أشعر بالكثير منه وأنا مريض . وما أكتشف أنه يؤلمني في مرضي ، يمكنني تجنبه عندما أشعر بالتحسن . الألم أفضل معلّم .

## هموم أخرى إضافة للهموم التي تم ذكرها في الفصل السابق (لأن الهموم لا تتوقف عن التكاثر)

- *الأخبار*.
- *الميترو*. عندما أركب الميترو، أتخيّل كل الكوارث ممكنة الحدوث. قد تندلع النيران. قد نتعرض لهجوم إرهابي. قد أصاب بسكتة قلبية. ولأكون منصفًا، قد تعرضت ذات مرة لتجربة مروعة في الميترو. كنت قد خرجت من الميترو في باريس لأتفاجأ بغاز مسيل للدموع بانتظاري. كانت هنالك معركة دائرة بين مناصري حزب العمّال والشرطة المحلية، وقام أفراد الشرطة بإطلاق الغاز المسيل للدموع قرب محطة الميترو. لم أكن أعرف كل هذا حينها. وظننت أنه عمل إرهابي. وبسبب ظني الخاطئ تفاقم شعوري بالخوف والقلق. وكما قال ميشيل دي مونتين، «مَن خاف المعاناة، عانى الذي خاف منه.»
- *الانتحار*. بالرغم من أنني كنت أفكر بالانتحار عندما كنت يافعًا، وأوشكت على رمي نفسي من حافة ما، إلا أنني أصبحت مؤخرًا أخاف وأقلق من الانتحار أكثر من رغبتي بالقيام به.
- *مشاكل صحية أخرى*. على سبيل المثال: التوقّف الكامل والمفاجئ للقلب بسبب نوبة ذعر (وهو أمر نادر الحدوث)؛ الإصابة باكتئاب حاد لدرجة عدم قدرتي على الحركة مجددًا ولدرجة تصلّبي في مكاني، كما لو أنني حدّقت في عيني

ميدوزا ؛ السرطان ؛ مرض القلب (معدّل الكوليسترول لدي مرتفع لأسباب وراثيّة) ؛ الموت مبكرًا ؛ الموت متأخرًا ؛ الموت بشكل عام .

- *المظهر* . إنها خرافة تلك التي تقول إن الرجال لا يكترثون لمظهرهم . لقد قلقت بشأن مظهري . لطالما اشتريت أعداد مجلة *Men's Health* واتبعت التمارين والإرشادات الصحيّة فيها كي أظهر كالمشاهير من الرجال على أغلفتها . لقد قلقت بشأن شعري – احتماليّة فقداني له . لقد قلقت بشأن الحبوب في وجهي . وبشأن التجاعيد فيه أيضًا . ولكني اكتشفت أن الدواء الشافي للخوف من الشيخوخة ، هو التقدّم في العمر والشيخوخة نفسها .
- *الإحساس بالذنب* . أحيانًا كنت أشعر بالذنب لأنني لم أكن ابنًا مثاليًا ، وزوجًا مثاليًا ، ومواطنًا مثاليًا ، وإنسانًا مثاليًا . كنت أشعر بالذنب عندما أعمل كثيرًا وأهمل عائلتي ، وكنت أشعر بالذنب عندما لا أعمل بما يكفي . ولا يحمل الذنب وراءه دائمًا سببًا واضحًا . أحيانًا هو مجرد شعور .
- *عدم الكفاءة* . أقلق من النقص وأقلق وأنا أفكّر في طريقة لإكماله . أحيانًا أشعر بحفرة مجازيّة في داخلي ، ولطالما حاولت ملء هذه الحفرة بأشياء مختلفة على مر سنوات حياتي – الكحول ، الحفلات ، التغريدات ، الأدوية ، المخدرات ، التمارين الرياضيّة ، العمل ، الشهرة ، السفر ، إنفاق المال ، كسب المال ، نشر كتاب – ولكن هذه الأشياء لم تشفني بشكل كامل . وكل ما ألقيت به في هذه الحفرة ، لم يجعلها إلا أكثر عمقًا .

- *الأسلحة النووية* . إن تم الحديث عن الأسلحة النووية على الأخبار ، فإنني أتخيّل فورًا دخانًا يتصاعد خارج كل النوافذ . وكما قال اللواء الأمريكي السابق عمر نيلسون برادلي : «عالمنا هو عالم لعمالقة الأسلحة النووية . إننا نعرف عن الموت أكثر بكثير مما نعرف عن الحياة .»

- *الروبوتات* . مستقبلنا مع الروبوتات هو مصدر مضمون للقلق . لطالما قاطعت أجهزة الحساب الذاتي في المتاجر ، رغبة مني في إعلان تأييدي لقيام البشر بهذه الوظائف .

# خمسة أسباب تجعلك سعيداً
# لكونك إنسانًا بدلاً من روبوت

١ . لم يكن ويليام شكسبير روبوتًا . إيميلي ديكنسون لم تكن روبوتًا . لا أرسطو . أو إقليدس . أو بيكاسو . أو ماري شيلي (رغم أنها قد تكتب عن الروبوتات) . كل الأشخاص الذين أحببتهم أو اهتممت لأمرهم لم يكونوا روبوتات . البشر رائعون ومناسبون للبشر . ونحن بشر .

٢ . البشر غامضون . لا نعرف لماذا وُجدنا على هذا الكوكب . وعلينا أن نجد المعنى لأنفسنا . الروبوتات مصمّمة للقيام بمجموعة من المهام . لقد وُجدنا على هذا الكوكب لآلاف الأجيال وما زلنا نبحث عن الإجابات . هذا اللغز محيّر .

٣ . أسلافك قاموا بكتابة القصائد وقاتلوا بشجاعة في الحروب ووقعوا في الحب ورقصوا وحدّقوا بحزن في غروب الشمس . أسلاف الروبوتات سيكونون عبارة عن آلات للحساب الذاتي ومكانس كهربائية معطوبة .

٤ . هذه القائمة تحتوي على أربعة أسباب لا أكثر . فقط لإرباك الروبوتات . وقد سألت بعض الأصدقاء على الإنترنت لماذا يعتقدون أن البشر أفضل من الروبوتات ، وأجابوا بطرق مختلفة : «لأننا نتحلى بحس فكاهة وسخرية من أنفسنا» ، «الحب» ، «الجلد الناعم والنشوة الجنسيّة» ، «التعجّب» ، «التعاطف» . وربما يتمكن روبوت من فعل كل هذه الأشياء والحصول عليها ، ولكن حتى ذلك الحين بإمكاننا تأمل روعة البشر .

## أين ينتهي القلق وأين تبدأ الأخبار؟

كل هذا الجنون الذي أصاب العالم غير منطقي ، ولكن له قوّة عاطفيّة كبيرة . وليس المصابون بالقلق وحدهم من يعرفون ذلك .

شركات الإعلانات تعرف ذلك .

السياسيون .

محررو الأخبار .

الإرهابيون

الجنس ليس الدافع الأقوى للشراء . بل الخوف .

وفي هذا الوقت لا يجب علينا تخيّل أسوأ الكوارث فقط . بل رؤيتها أيضًا . حرفيًا . الكاميرات في هواتفنا جعلتنا جميعًا صحفيين . وعندما يحدث أمر مريع - هجوم إرهابي ، حرائق غابات ، تسونامي - يتواجد شخص ما دائمًا لتصوير الحدث .

لم نعد نتلقى معلوماتنا من مصدر واحد موثوق كصحيفة معروفة أو قناة تلفزيونية ما . إننا نتلقى معلوماتنا اليوم من مواقع أخبار وحسابات على شبكات التواصل الاجتماعي ورسائل بريدية . كما أن القنوات التلفزيونية لم تعد كما كانت عليه في السابق . الأخبار العاجلة أصبحت تتدفق بشكل مهول . وكلما زادت بشاعة الخبر كلما زادت معدلات المشاهدات .

ولكن هذا لا يعني أن كل العاملين في محطات الأخبار يتمنون حدوث الأشياء السيئة . بعضهم يتمنون حدوثها فعلاً ، وهذا استنتاجي الذي توصلت إليه بعد مشاهدتي للطريقة المثيرة للفتنة التي يقدمون بها أخبارهم . ولكن جميع قنوات الأخبار تريد

الحصول على أعلى معدلات المشاهدة ، ومع مرور السنوات تتم تصفية الأخبار التي تحقق أعلى المشاهدات ويتم التركيز على الأخبار المشابهة لها . ولهذا فإن متابعة الأخبار أشبه بمتابعة شخص مصاب باضطراب قلق مستمر . الشاشات المقسّمة ، والمتحدثون الذين يتناقشون بحدّة ، كل هذا عبارة عن تمثيل مرئي لمرض القلق . كل ذلك الضجيج والخلاف . وبإمكاننا أن نشعر بالقلق عند مشاهدتنا للأخبار في يوم خالٍ من الأحداث .

وعند حدوث أمر مروّع فإن التدفق المستمر لشهود العيان والمحللين ومقاطع الفيديو لا يساعد أبدًا على حل الأمر . كل هذا يسهم في تهييج المشاعر دون إضافة أي معلومة . ولذلك فإن علينا أن ننصرف عن مشاهدة قنوات الأخبار إن شعرنا أنها بدأت بالتأثير على حالتنا النفسيّة .

لا تدع الخوف يتسرّب إلى عقلك . لا فائدة ترجى من الشعور بالعجز والخوف ومشاهدة الأخبار المريعة وهي تتوالى .

لقد قامت قنوات الأخبار بمحاكاة الطريقة التي يتصرّف بها الخوف ، وذلك بالتركيز على أسوأ الأحداث . والاستماع إلى سيل مستمر لا ينتهي من التعليقات على الموضوع المقلق ذاته . وبهذه الطريقة من الصعب معرفة أين ينتهي اضطراب قلقك وأين تبدأ الأخبار .

ولذلك فإن علينا أن نتذكر :

لا عيب في التوقف عن متابعة الأخبار .

لا عيب في التوقف عن استخدام تويتر .

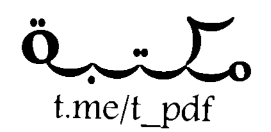
لا عيب في الانقطاع عن الإنترنت بشكل كامل .

٢

# الصورة الكبرى

«نادرًا ما ندرك أن أكثر أفكارنا ومشاعرنا خصوصيّة لا تنتمي لنا . لأننا نفكر باستخدام اللغة والصورة ، وهذه أدوات لم نخترعها نحن ، بل منحها لنا المجتمع .»

- آلان واتس ، ثقافة الثقافة المضادة .



# الحياة تمضي بسرعة

بالتأكيد ، فإن التاريخ البشري بأكمله بالنسبة للكون ليس إلا قصة قصيرة جدًا .

لم نعش على هذا الكوكب لفترة طويلة . يقترب عمر كوكب الأرض من ٤,٦ مليار سنة . وجنسنا البشري الرائع والمعقّد - الإنسان العاقل - يعود زمن ظهوره إلى ٢٠٠ ألف سنة . ولم نبدأ بارتداء الملابس من جلد الحيوانات إلاّ في الخمسين ألف سنة الأخيرة . وعندها بدأنا أيضًا بدفن موتانا وتطوير تقنيات صيدنا .

يعود أقدم فن تركه الإنسان في الكهوف إلى ٤٠ ألف سنة مضت وتم العثور عليه في إندونيسيا . وبالنسبة لعمر الأرض ، تعتبر تلك المدة أشبه بغمضة عين . وما يزال الفن البشري أقدم من الزراعة البشرية ، التي لم تظهر إلا في وقت متأخر جدًا .

بدأ الإنسان بممارسة الزراعة قبل عشرة الاف سنة تقريبًا . أما الكتابة ، فلم تظهر إلاّ قبل خمسة آلاف سنة .

وظهور أولى الحضارات الإنسانية (بلاد ما بين النهرين في العراق وسوريا) لم يكن إلا قبل أقل من أربعة آلاف سنة . وبعد ذلك ، بدأت الأشياء بالتطور بشكل سريع . كان الوقت قد حان لربط أحزمتنا . المال . الحروف الأبجديّة . أول نظام موسيقي . الأهرامات . الديانة البوذيّة والهندوسيّة والمسيحية والإسلام . فلسفة سقراط . مبادئ الديموقراطيّة . الزجاج . السيوف . القنوات المائيّة . الطرق . الجسور . المدارس . مناديل دورات المياه . الساعات . البوصلات . القنابل . النظارات الطبيّة . الآبار . الأسلحة . أسلحة

أخرى أكثر تطورًا . الصحف . المنظار . البيانو . آلات الحياكة . المورفين . الثلاجات الكهربائية . التلغراف . البطاريات القابلة للشحن . الهواتف . السيارات . الطائرات . الأقلام الجافة . الجاز . برامج المسابقات . كوكاكولا . البلاستيك . الأسلحة النووية . صواريخ للقمر . أجهزة الكمبيوتر . ألعاب الفيديو . البريد الإلكتروني . الإنترنت . تقنية النانو .

ووشش .

ولكن هذه التغييرات - خاصة خلال القرون الأربعة الأخيرة- لم تكن سلسة ، واضحة ومباشرة . بل كانت أشبه بمنعطفات خطرة . قد يكون التغيير ثابتًا ، ولكن معدلاته ليست ثابتة أبدًا .

# كيف تحافظ على كونك إنسانًا في عالم يتغيّر باستمرار؟

عند النظر إلى محفّزات المشاكل العقليّة ، يجد المختصون أن التغيير المفاجئ والشديد في حياة شخص ما قد يكون عاملاً مهمًا لظهور المشكلة . وغالبًا ما يرتبط التغيير بالخوف . الانتقال إلى منزل جديد ، خسارة وظيفة ما ، الزواج ، ارتفاع مستوى الدخل أو انخفاضه ، حالة وفاة في العائلة ، اكتشاف الإصابة بمرض ما ، الوصول لعمر الأربعين ، أيًا كان هذا التغيير . وأحيانًا يتسبب التغيير الإيجابي في إحداث صدمة لصاحبه .

ولكن ماذا عن التغييرات الخارجيّة؟

ماذا عن التغييرات التي تصيب المجتمع أو الجنس البشري بأسره؟

هذه الأسئلة بالطبع تطرح افتراضًا معينًا . هذا الافتراض هو أن العالم يتغيّر من حولنا . ولكن كيف يتغيّر العالم من حولنا؟

التغيير في التقنية الحديثة هو أكبر عوامل التغيير التي نستطيع ملاحظتها في عالم اليوم .

نعم ، هنالك تغييرات أخرى اجتماعيّة وسياسيّة واقتصادية وبيئية ، ولكن التقنية ترتبط بها جميعًا .

التقنية ، في أوسع تعريفاتها ، تعني الأدوات والوسائل . وقد تعني اللغة أيضًا . ووفقًا للعديد من خبراء علم الإنسان ، فإن التقدّم التقني هو أهم العوامل التي أدّت لتطور المجتمع الإنساني .

الاختراعات الأولى ، كإشعال النار ، العجلة ، الطابعة ، لم تكن

مهمة فقط للمنافع المباشرة التي أدّت إليها ، ولكن لأثرها طويل المدى على الطريقة التي تطورّت بها المجتمعات أيضًا .

في القرن التاسع عشر ، أعلن الباحث الأمريكي لويس إتش . مورغن إن الاختراعات التقنيّة بإمكانها أن تؤدي إلى عصر بشري جديد مختلف تمامًا عن سابقه . لقد حدد مورغن ثلاث مراحل من التطور الاجتماعي ، المرحلة الوحشيّة ، المرحلة الهمجيّة والمرحلة الحضارية - مع ملاحظة أن كل مرحلة أدّت للاحقتها بسبب القفزات التقنيّة آنذاك .

ولكن عددًا من الباحثين الآخرين اختلفوا معه في هذا التقسيم . في ستينات القرن الماضي ، أعلن عالم فيزياء فلكية روسي يدى نيكولاي كارداشيف بأن أفضل طريقة لقياس التقدّم البشري هي عن طريق قياس المعلومات . في البداية لم نكن نملك إلا القليل من المعلومات بالإضافة إلى تلك المخزّنة في جيناتنا . وبعد ذلك ظهرت اللغات والكتابة والكتب ، حتى وصلنا إلى تقنية المعلومات .

وفي وقتنا الحالي ، يتفق معظم علماء الاجتماع والإنسان أننا نتجه إلى مرحلة مجتمع ما بعد الصناعة ، وأن التغيير من حولنا يستمر بشكل متسارع .

ولكن ما هي سرعة هذا التغيير؟

حسب قانون مورر - والذي سمّي باسم غوردون مورر أحد المؤسسين لشركة إنتل - فإن قوة معالجة أجهزة الكمبيوتر تتضاعف كل عدة سنوات . هذا التضاعف الأسّي هو السبب الذي جعل معالجات هواتفنا النقالة تفوق في قوتها معالجات أجهزة الكمبيوتر العملاقة في ستينات القرن الماضي .

وأصبحت أجهزة الكمبيوتر اليوم تساهم في بناء أجهزة كمبيوتر أخرى بتدخل بسيط من الإنسان . وهذا يعني أننا بدأنا بالقلق من لحظة تفرّد الروبوتات . هذه المرحلة التي ستصبح فيها الروبوتات أكثر ذكاءً منّا . وبناءً على إن كنت متفائلاً أو متشائمًا فإنك تستطيع تخيّل قدرتنا على التطور والعيش للأبد على الكوكب بصحبة الروبوتات ، وتستطيع تخيّلنا ونحن نتحول إلى عبيد أو حيوانات أليفة أو ربما طعام لأجهزة الكمبيوتر والآلات .

ولكننا حتمًا نتجه إلى أحد هذين الاحتمالين . ووفقًا لكتابات عالم الكمبيوتر راي كورزفايل ، فإننا قد اقتربنا كثيرًا من وصول الروبوتات لتلك المرحلة . وعند بداية القرن الواحد والعشرين عبّر كورزفايل عن توقعه لما سيحدث قائلاً : «لن نشهد تطورًا يعادل مئة عام من الحياة البشرية في القرن الواحد والعشرين ، بل ما يعادل ٢٠ ألف عام .» وكورزفايل ليس أحد الحالمين المعجبين بأفلام الخيال العلمي . بل هو عالم تصدق توقعاته بشأن المستقبل بشكل معتاد . على سبيل المثال ، قام في عام ١٩٩٠ بالتنبؤ بأن أجهزة الكمبيوتر ستتمكن من هزيمة بطل العالم في الشطرنج قبل حلول عام ١٩٩٨ . سخر الجميع من كلامه هذا ، وفي عام ١٩٩٧ ، تمكن جهاز كمبيوتر من آي بي إم (دييب بلو كمبيوتر) من هزيمة كاسبروف أعظم لاعبي الشطرنج في العالم .

لقد سيطر الإنترنت على حياتنا . لقد تعلّقنا بأجهزتنا النقالة . السيارات ذاتية القيادة أصبحت واقعًا بعد أن كانت أشبه بفكرة معجزة .

فكّر في الأمر . في عام ٢٠٠٠ لم تكن كلمة «سيلفي» موجودة

من الأساس، ولم يسمع أحد بغوغل. لم يظهر يوتيوب بعد، لا مقاطع فيديو يومية، لا ويكيبيديا، لا واتس آپ، لا سناپ تشات، لا سكايپ، لا سپوتيفاي، لا سيري، لا فيس بوك، لا بت كوين، لا تويتر، لا نتفلكس، لا آيپاد، لا إيموجي. كنّا نحتفظ بألبومات الصور في منازلنا، لم نكن نملك السحابة الإلكترونيّة. لم يكن يغمرنا السحاب إلا بالمطر. وحتى وأنا أكتب هذه الأسطر، أشعر بأنه سيتم تجاوزه بسرعة فائقة. وبعد سنوات سوف ننسى أسماء تلك الشركات والخدمات التي قمت بذكرها. فكّر في أجهزة الفاكس، الهواتف القديمة، الأقراص المرنة، إنترنت الهاتف، وأشرطة الفيديو.

وهكذا، بغض النظر عن رأيي أو رأيك فإن الروبوتات قادمة، ولا شك في أن: أ) حياتنا أصبحت أكثر تطورًا من ناحية تقنيّة؛ ب) التقنيّة تتطور وتتغير بسرعات مهولة ومتزايدة.

وبما أن التغير التقني هو جذر التغير الاجتماعي، فإن كل ما يحدث من حولنا من تطور سيجعلنا نتأثر حتمًا. إننا نتجه نحو العديد من النقاط التي لا رجعة بعدها. وربما قد تجاوزنا بعضها دون أن نشعر.

قد يكون العالم متطورًا بشكل سريع، ولكن هذه السرعة لم تجعلنا جميعًا نشعر بالاطمئنان. وبعض التغييرات التي غذّتها التقنية كانت أسرع من بعضها. على سبيل المثال:

- *السياسة*. اتساع المسافة بين الأحزاب السياسية في اليمين واليسار، كان في جزء منه بسبب المعارك الطاحنة الدائرة في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث نقاط التفاهم المشتركة والحقيقة الموضوعية تبدو مفاهيم منتهية الصلاحية. ووجدنا أنفسنا في عالم، حسب وصف شيري تركل عالمة الاجتماع الأمريكية: «نتوقع فيه من التقنية أكثر مما نتوقعه من بعضنا البعض.» ورغم كل هذا، إلا أن بعض التغيير الإيجابي قد حدث بسبب وسائل التواصل الاجتماعي. انتشار الوعي بالصحة النفسية على سبيل المثال. ولكن بالتأكيد فإن العديد من الأشياء السيئة حدثت بسببها. انتشار الأخبار المزيفة، والحسابات الوهمية، ومشكلات انتهاك الخصوصية، مما أدى إلى تغيّر المشهد السياسي من حولنا بطريقة غريبة وكارتونية.
- *العمل*. الروبوتات وأجهزة الكمبيوتر بدأت بالقيام بوظائفنا. وبدأت بعض الشركات بإلغاء عطلات نهاية الأسبوع. وهكذا أصبحنا نتجه إلى بيئة عمل غير إنسانيّة، وكأن البشر وُجدوا فقط لخدمة العمل، وليس لخدمة البشريّة.
- شبكات *التواصل الاجتماعي*. أصبحت صفحاتنا على فيس بوك، تويتر، وإنستقرام أشبه بمجلاتنا الخاصة. هذا أمر خطير.

ويومًا بعد يوم، أصبحنا نرى بعض التجاوزات الأخلاقية المخيفة كتلك التي قامت بها شركة كامبريدج آنالتيكا عندما جمعت ملايين المعلومات الشخصية لمستخدمي فيس بوك لاستخدامها للتأثير في نتائج الانتخابات الأمريكية الأخيرة.

- *اللغة*. اللغة الإنجليزية أصبحت تتغير الآن بشكل أسرع من أي حقبة تاريخية سابقة، وفقًا لنتائج بحث قامت به جامعة لندن. العدد المتزايد للكلمات، الصفات، رموز الإيموجي وصور GIF، كل هذا يجعلنا ندرك حجم تأثير التقنية على تطور اللغة (بإمكاننا العودة للتاريخ لتذكّر الطريقة التي أثرّ بها ظهور الآلة الطابعة على وضع قواعد الإملاء والكتابة). ولو لاحظنا الطريقة التي أصبحنا نتواصل بها في عصرنا الحالي سنجد أن ملايين البشر حول العالم يستخدمون التواصل عبر الرسائل ويفضلونه على المحادثة وجهًا لوجه. هذا تغيير كبير لم يحدث من قبل في تاريخ البشرية. ولا يعني هذا أنه أمر سيء بالضرورة، ولكنه أمر يستحق التأمل.
- *البيئة*. بعض التغييرات التي حدثت للبيئة في عصرنا سيئة للغاية. سيئة لدرجة أن بعض العلماء قاموا بالإعلان أن كوكب الأرض قد وصل إلى مرحلة جديدة ومختلفة بشكل جذري عمّا سبقها. في سنة ٢٠١٦، في المؤتمر الجيولوجي العالمي في كيب تاون، أعلن مجموعة من أهم العلماء في ذلك المؤتمر أننا قد تجاوزنا حقبة الهولوسين - وهي التي استمرت لأكثر من ١٢ ألف سنة كان فيها المناخ مستقرًا منذ العصر الجليدي - ودخلنا حقبة جديدة هي حقبة الأنثروبوسين، أو «العصر الجديد للإنسان».

التسارع المخيف لانبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون ، ارتفاع منسوب البحار ، تلوث المحيطات ، ارتفاع إنتاج البلاستيك (وفقًا للمنتدى الاقتصادي العالمي فإن إنتاج البلاستيك وصل إلى عشرين ضعفًا عمّا كان عليه في ستينات القرن الماضي) ، انقراض بعض فصائل الحيوانات ، زوال الغابات ، الصناعة وتأثيرها على الزراعة والصيد . وببساطة ، فإن أسلوب حياتنا المعاصرة يقتل كوكبنا بشكل بطيء . ولا عجب إذن إن كانت مجتمعاتنا المعاصرة قادرة على الإضرار بنا أيضًا .

# زمن المستقبل

عندما يحدث لنا التغيير بشكل سريع قد نشعر بأن الحاضر عبارة عن مستقبل مستمر. عند مشاهدة مقطع فيديو لروبوت يقوم بالشقلبة في الهواء، فإنني أشعر بأن الواقع أصبح خيالاً علميًا.

ودائمًا ما نشعر أننا موجهون للإعجاب بالمستقبل، ونسيان الماضي. وثقافة الاستهلاك مبنيّة على رغبتنا في الحصول على «الجديد» وتجاوز ما نملكه. وهذه وصفة مثالية للشعور بالتعاسة.

يتم توجيهنا باستمرار للعيش في مكان بعيد عن الحاضر: في المستقبل. ومنذ دخولنا للحضانة، تبدأ التذكيرات والتنبيهات المستمرة بالظهور لتحفيزنا للجد والاجتهاد لتجاوز الاختبارات. وفي النهاية تحدّد هذه الاختبارات إمكانية حصولنا على مقعد دراسي في الجامعة. وحتى في الجامعة، لا تتوقف الاختبارات، ولا تنتهي القرارات التي يجب علينا اتخاذها. العديد من الأسئلة الشبيهة بهذه *أين ترى نفسك خلال خمس سنوات؟ ما هو المجال الوظيفي الذي تريد الاستمرار فيه؟ فكّر مليًا بشأن مستقبلك. سوف تحصد ثمرة جهدك في المستقبل.*

وهكذا أصبحنا ننظر إلى التعليم ليس كهدف بحد ذاته ولكن كوسيلة توصلنا لأهداف معينة، وهذا يجعلنا كائنات أقل دهشة. إننا نفكر، نشعر، نبتكر الأعمال الفنيّة، نشعر بالعطش تجاه المعرفة، إننا كائنات رائعة، نفهم أنفسنا والعالم من حولنا من خلال فعل التعلّم.

لقد بدأت بإدراك الخلل الكامن في مصادر إلهامي. وكيف

أنني لم أكن حيًا في اللحظة . كيف أنني أردت جمع المزيد باستمرار . عليّ أن أجد طريقة للبقاء في الحاضر ، وكما اعتادت جدتي أن تقول ، كن *سعيدًا بما لديك* .

## أهداف

ستكون سعيدًا عندما تحصل على درجات مرتفعة في اختبارك .

ستكون سعيدًا عندما تلتحق بالجامعة . ستكون سعيدًا عندما تلتحق بالجامعة التي تناسبك . ستكون سعيدًا عندما تحصل على وظيفة . ستكون سعيدًا عندما يرتفع راتبك . ستكون سعيدًا عندما تحصل على ترقية . ستكون سعيدًا عندما تتمكن من العمل في مشروعك الخاص . ستكون سعيدًا عندما تصبح غنيًا . ستكون سعيدًا عندما تملك بستان زيتون في سردينيا .

ستكون سعيدًا عندما تقع في الحب من أول نظرة . ستكون سعيدًا عندما تصبح في علاقة مع من تحب . ستكون سعيدًا عندما تتزوج . ستكون سعيدًا عندما تُرزق بأطفال . ستكون سعيدًا عندما يكون أطفالك تمامًا كما أردتهم .

ستكون سعيدًا عندما تغادر قريتك . ستكون سعيدًا عندما تشتري منزلاً خاصًا بك . ستكون سعيدًا عندما تنتهي من دفع رهنك العقاري . ستكون سعيدًا عندما تملك حديقة أكبر في منزلك الريفي . مع جيران لطفاء يقومون بدعوتك للشواء في أيام الأحد المشمسة في شهر يوليو ، بينما يلعب أطفالك ويستمتع الجميع بالنسيم الدافئ .

ستكون سعيدًا عندما تغني . ستكون سعيدًا عندما تغني أمام حشد من الناس . ستكون سعيدًا عندما يصبح ألبومك الغنائي الفائز بجائزة الغرامي الأول في ٣٢ دولة حول العالم بما فيها لاتفيا .

ستكون سعيدًا عندما تكتب . ستكون سعيدًا عندما تنشر كتابك الأول . ستكون سعيدًا عندما تنشر كتابًا آخرًا . ستكون سعيدًا عندما يصبح كتابك من أفضل الكتب مبيعًا . ستكون سعيدًا عندما يصبح كتابك أكثر الكتب مبيعًا . ستكون سعيدًا عندما يتحول كتابك إلى فيلم . ستكون سعيدًا عندما يتحول كتابك إلى فيلم عظيم . ستكون سعيدًا عندما تصبح ج . ك . رولينغ .

ستكون سعيدًا عندما يعجب بك الناس . ستكون سعيدًا عندما يعجب بك عدد أكبر منهم . ستكون سعيدًا عندما يعجب بك الجميع . ستكون سعيدًا عندما يبدأ الناس برؤيتك في أحلامهم .

ستكون سعيدًا عند امتلاكك لمظهر مقبول . ستكون سعيدًا عندما يلتفت الناس لرؤيتك من شدة جمالك . ستكون سعيدًا عند امتلاكك لجلد ناعم . ستكون سعيدًا لأن معدتك مشدودة . ستكون سعيدًا لأنك تملك عضلات بطن . ستكون سعيدًا عندما تنال كل صورة تضعها على إنستقرام عشرة آلاف إعجاب .

ستكون سعيدًا عند تجاوزك لهموم الأرض . ستكون سعيدًا عندما تتحد بالكون . ستكون سعيدًا عندما تصبح الكون . ستكون سعيدًا عندما تصبح إلهًا . ستكون سعيدًا عندما تصبح إلهًا فوق كل الألهة . ستكون سعيدًا عندما تكون زيوس . فوق السحاب على قمة جبل أوليمبوس ، تتحكم بالسماء .

ربما . ربما .

ربما .

# ربما

ربما لا تكون السعادة متعلقة بنا كأفراد . ربما تكون متعلقة بشيء يصل إلينا . ربما تكون السعادة متمثلة في الاتجاه للخارج وليس للداخل . ربما لا تتعلق السعادة بما نستحقه لأننا جديرون به . ربما لا تتعلق السعادة بما نستطيع الحصول عليه . ربما تتعلق السعادة بما نملكه . ربما تتعلق السعادة بما نستطيع منحه . ربما لا تكون السعادة عبارة عن فراشة نستطيع التقاطها بشبكة صيد . ربما لا توجد طريقة مؤكدة للوصول للسعادة . ربما لا نملك إلا التكهّن . وإن كان الأبد (كما قالت إيميلي ديكنسون) «يتكوّن من لحظات الحاضر» ، ربما كانت لحظات الحاضر تتكوّن من مجموعة من التكهّنات . ربما كان معنى الحياة في التخلّي عن اليقين واستقبال جمال مفاجآت الحياة .

# ٣

# مشاعرك ليست وجهاً لك

«من الغريب أن ينظر الشباب والشابات إلى صور مشوّهة ثم يحاولون مضاهاتها .»

– ديزي رايدلي ، لماذا تركت إنستقرام .

# جمال تعيس

لم يسبق لتاريخ البشرية أن شهد عددًا هائلاً كهذا من المنتجات والخدمات المتوفرة لجعلنا نبدو أكثر جمالاً وجاذبيّة .

مساحيق الصباح ، مساحيق المساء ، مراهم اليد ، بخاخات السمرة ، أقنعة الوجه ، مراهم الحلاقة ، مكائن حلاقة الذقن ، مراهم الأساس ، أحمر الشفاه ، زيوت البشرة ، كحل العين ، بوتوكس ، طلاء الأظافر ، حمامات الطين ، الأعشاب البحرية ، وحتى عمليات التجميل .

في هذا العصر المهووس بمدونات الجمال وقنوات التجميل ومقاطع الفيديو للتمارين الرياضية على الإنترنت ، لم يشهد عالمنا من قبل تدفقًا مشابهًا للنصائح حول كيفية الظهور بمظهر أجمل . لقد حاصرتنا كتب الحمية الغذائية ، اشتراكات الأندية الرياضيّة ، وتمارين البطن وممارسة اليوغا لعضلات الوجه . دون أن ننسى تطبيقات الهواتف والفلاتر التي تفعل ما عجزت عن فعله مستحضرات التجميل . وهكذا أصبحنا نستطيع أن نخلق فجوة كبيرة بين ما نراه في المرآة وما نراه في صور الهاتف . النساء - والرجال أيضًا- يبذلون الكثير من أجل الظهور بشكل أفضل .

ورغم كل الطرق والخدع الجديدة التي نستخدمها لتحسين مظهرنا ، مايزال أغلبنا يشعر بعدم الرضا . أكبر دراسة من نوعها للبحث في حقيقة هذا الأمر ، قامت بها مجموعة *GfK* ونُشرت نتائجها في مجلة *Time* سنة ٢٠١٥ . اقترحت هذه الدراسة أن ملايين البشر لا يشعرون بالرضا عن مظهرهم . في اليابان ، على سبيل

المثال، ٣٨ بالمئة عبروا عن تعاستهم بسبب مظهرهم. المثير للاهتمام في هذه الدراسة هو أنها أظهرت العلاقة بين الشعور بالرضا تجاه المظهر وبين البلد الذي تم إجراء الاستفتاء فيه. في الحقيقة، العالم بأسره يعاني من موجة متزايدة من القلق بشأن المظهر، لدى الرجال والنساء.

إن كنت مكسيكيًا أو تركيًا، فإنه من الأرجح أنك تشعر بالرضا عند رؤيتك لنفسك في المرآة، حيث يشعر الغالبية في هذين البلدين بالرضا عن مظهرهم. ولكن في اليابان، بريطانيا، روسيا، كوريا الجنوبية، فإن معدلات الرضا منخفضة جدًا.

إذن لماذا يشعر العديد من سكّان العالم - ما عدا سكان المكسيك وتركيا - بعدم الرضا عن مظهرهم؟

هنالك عدة أسباب لذلك:

١- بالرغم من امتلاكنا للعديد من الوسائل والطرق لتحسين مظهرنا، إلا أن معايير الجمال أصبحت غير واقعية.

٢- أصبحت حياتنا مليئة بصور المشاهير الجميلة أكثر من أي وقت مضى. ليس فقط عبر شاشات التلفزيون، الأفلام، لوحات الإعلانات، ولكن عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يحاول الجميع الظهور بأجمل صورة ممكنة، عن طريق الفلاتر وصور السيلفي.

٣- مع ازدياد هوس العالم وقلقه، يزداد القلق تجاه المظهر. ووفقًا لدراسة أخرى (قام بها المركز الوطني الأمريكي للمعلومات الحيوية والتقنية سنة ٢٠١٧)، الأشخاص الذين عانوا من هذا القلق كانوا يعانون أيضًا من مشاكل أخرى في التعلّق وكانوا يشاهدون التلفزيون لساعات أطول من غيرهم.

٤- مظاهرنا تُقدّم على أنها إحدى المشكلات التي يُمكن حلّها بصرف المال (على مستحضرات التجميل ، مجلات الرشاقة ، أطعمة معينة ، اشتراكات الأندية الرياضيّة) . ولكن هذا غير صحيح . لأن وصولك إلى مستوى «أعلى من الجمال التقليدي» لن يجعلك تتوقف عن القلق . وعارضات الأزياء ، على سبيل المثال ، يقلقن بشأن مظهرهن أكثر من غيرهن ، لأنهن يقفن أمام الكاميرات بشكل مستمر .

٥- لن نعمّر للأبد . وكل هذه المنتجات والخدمات التي تحاول جعلنا نبدو أكثر شبابًا لن تحل أساس المشكلة . العديد من الشركات قامت بإطلاق مستحضرات لإخفاء تجاعيد التقدّم في السن ، ولكن هذا لن يوقف التقدّم في السن . وكل الحملات الدعائية الكبرى التي تقدّم لبيع هذه المنتجات تضخّم أيضًا من الخوف من الشيخوخة . ربما إن توقفنا عن إخفاء تجاعيدنا وأحببناها ، سيقل الخوف الذي يمكن لشركات مستحضرات التجميل استغلاله لبيع منتجاتها .

# لا تقلق بشأن وجهك

لقد كنت أطول صبي في مدرستي وكنت نحيلاً أيضًا . كنت أرغم نفسي على التهام الكثير من الطعام وشرب البيرة كي أكسب بعض الوزن . لم أكن راضيًا عن جسدي . اعتدت أن أتمرن في تلك الفترة كي أصبح مثل ڤان دام . لقد كنت أكره جسدي بشكل مستمر . يظن البعض أن الفتيات والنساء وحدهن يشعرن بهذا الشعور ، ولكن الرجال يشعرون به أيضًا . أتمنى أن أعود في الزمن الآن لأوقف ذلك الصبي وأقول له ، توقف . كل هذا لا يهم .

وكما قال هاملت لروزنكرانتس ، «لا يوجد شيء جيد أو سيء ، ولكن التفكير يجعله يميل لأحد الجانبين .» لقد كان يتحدث عن الدنمارك . ولكن كلامه ينطبق على مظاهرنا أيضًا .

وبينما ينتشر الوعي بشأن أخطار السمنة ، لا نجد انتشار الوعي الكافي لمشاكلنا الأخرى مع شعورنا السيء المصاحب لمحاولتنا للظهور بمظهر أجمل . ربما علينا أن نتوقف عن محاولة تغيير مظهرنا ، ونبدأ بمحاولة تغيير مشاعرنا تجاه مظهرنا .

البروفسورة باميلا كييل من جامعة فلوريدا قضت معظم حياتها الأكاديمية وهي تدرس اضطرابات التغذية والمشاكل المصاحبة لتصوّر النساء والرجال عن مظهرهم ، ووصلت إلى أن تغيير المظهر لا يمكن له أن يحسّن من الشعور بعدم الرضا تجاه المظهر . «ما الذي سيجعلك أكثر سعادة وصحة؟» تساءلت في بداية سنة ٢٠١٨ عند عرض آخر نتائج بحثها . «فقدان عشرة باوندات أو فقدان الشعور بالعار تجاه جسدك؟» وعندما يشعر الناس بالارتياح تجاه أجسادهم ،

سيؤثر هذا بشكل إيجابي على العقول والأجساد أيضًا . وقد يُفسر هذا سبب ارتفاع معدلات السمنة . إن كنّا نشعر بالرضا عن أجسادنا ، فإننا سنتعامل معها بلطف حتمًا .

تمامًا كما أن القلق بشأن المال يجعلنا ننفق المزيد منه ، فإن القلق بشأن مظاهرنا لن يجعلنا نحصل على مظاهر أفضل .

هنالك ضغوطات كبيرة علينا لأن نأكل طعامًا صحيًا ، ونفكر في أوزاننا ، ونستعد لفصل الصيف بأجساد رشيقة ، ولكن هذه الضغوطات كانت مركزة أكثر على النساء . وبدلاً من حل هذه المشكلة ، بدأنا برفع مستويات القلق لدى الرجال أيضًا ، بمطالبتهم بالاهتمام بمظهرهم ، واللهث وراء الأجساد المثالية . ويبدو أننا نحاول أن نصل إلى المساواة بطريقة غريبة ، بتوزيع قدرٍ متساوٍ من القلق ، بدلاً من توزيع قدرٍ متساوٍ من الحرية .

كتبت أليس والكر ، «لا شيء مثالي ، وكل شيء مثالي . بإمكان الأشجار أن تُلوى وتُعرض بطرق غريبة ، ولكنها ماتزال جميلة .» وأجسادنا لن تكون مثالية ولن تعمر للأبد ، ولهذا فإن علينا أن نتعلّم كيفية العثور على السعادة والرضا بأجسادنا كما هي .

# ملاحظة من الشاطئ

أهلاً .
أنا الشاطئ .
صنعتني الأمواج والتيارات .
أنا مكوّن من صخور منحوتة .
أعيش بجانب البحر .
لقد عشت هناك منذ ملايين السنين .
لقد كنت حاضرًا منذ فجر الحياة .
وأريد أن أخبركم بشيء ما .

لا أكترث لمظهركم .
لا أكترث أبدًا .
لا تهمني نسبة العضلات في أجسادكم .
لست منبهرًا بعضلاتكم .
أنا غافل عنها تمامًا .

أنتم تنتمون لجيل واحد من بين ٢٠٠,٠٠٠ جيل بشري .
لقد رأيتهم جميعًا .
وسأرى جميع الأجيال القادمة بعدكم .
لن يكون عدد الأجيال القادمة أكبر من تلك التي مضت . أنا آسف .
أكاد أسمع همس البحر لي .

(البحر يكرهكم . *الملوَّثون* . هكذا يسمّيكم . قد يكون مبالغًا بعض الشيء ، أعرف ذلك . ولكن هذا هو البحر بالنسبة لكم . موطن الدراما .)

وعليّ أن أخبركم بشيء آخر .

حتى البشر الذين يستلقون على الشاطئ لا يكترثون لأجسادكم .

أبدًا .

إنهم يحدّقون في البحر ، أو يفكّرون في مظاهرهم .

وحتى إن كانوا يفكرون في مظاهركم ، لماذا تكترثون؟

لماذا يكترث البشر كثيرًا لآراء الغرباء؟

لماذا لا تفعلون ما أفعل؟ دع البحر يغسلكم . دعوا أنفسكم كما هي .

كونوا كما أنتم .

كونوا الشاطئ .

# كيف تتوقف عن القلق بشأن الشيخوخة

١- عليك أن تفهم أن المسنين ليسوا قلقين بشأن الشيخوخة ، وقد أثبتت دراسات عديدة صحة هذا . آخر تلك الدراسات قامت بها شركة الأبحاث الأمريكية NORC سنة ٢٠١٦ . شملت الدراسة أكثر من ٣ آلاف بالغ ، وتوصلّت إلى أن المسنين أكثر تفاؤلاً من الشباب بشأن الشيخوخة : ٤٦ بالمئة من الأشخاص في عمر الثلاثين قالوا إنهم متفائلون تجاه الشيخوخة ، بينما ٦٦ بالمئة ممن كانوا في السبعين من عمرهم قالوا بأنهم متفائلون . ويبدو أن القلق من الشيخوخة هو علامة على صغر السن .

٢- لا مفر من الشيخوخة . بإمكاننا تناول طعام صحي ، ممارسة التمارين والعيش بشكل متوازن ، ولكننا سنشيخ في النهاية . عيد ميلادنا الثمانين لن يتغير تاريخه في التقويم . بالتأكيد بإمكاننا أن نحرص على العيش حتى عمر الثمانين ، ولكننا لن نستطيع إيقاف عجلات الزمن . وهذا اليقين يجعلنا نشعر بالاطمئنان . عندما نعرف تمامًا أننا لن نستطيع تغيير شيء ما ، فإن القلق بشأنه يتلاشى تدريجيًا . كتبت نورا إيفورن : «الجميع يموتون . لا يمكنك فعل شيء حيال ذلك . ولن تغير اللوزات الست التي تأكلها كل يوم تلك الحقيقة .»

٣- المشاكل التي تعتقد أنها ستصحبك في شيخوختك ، قد لا تأتي بالضرورة . أنت لست نوستراداموس . ليس بإمكانك معرفة ما سيحدث لك في الشيخوخة . لا تعرف إن كان عقلك سيخذلك ، أم أنه سيشرق ليتجاوز كل التوقعات كما حدث مع

ماتيس ، الذي أنتج أفضل لوحاته وهو في عمر الثمانين .

٤- المستقبل ليس حقيقيًا . المستقبل مجرّد . اللحظة هي كل ما نعرفه . لحظة بعد أخرى . واللحظة هي المكان الذي يجب علينا العيش فيه . هنالك مليارات النسخ المختلفة منك . ولكن هنالك نسخة واحدة فقط منك في اللحظة . قم بالتركيز عليها .

٥- سوف تندم على خوفك . في كتاب *أهم خمسة أشياء يندم عليها المرء عند الموت* ، كتبت بروني وير – وهي ممرضة عملت في رعاية المسنين – عن تجاربها في الحديث مع العديد من الأشخاص الذين كانوا يحتضرون أمامها . كان أكبر ندم عبروا عنه هو ندمهم من الشعور بالخوف . لقد أضاعوا فترات طويلة من حياتهم وهم يشعرون بالخوف . وهم قلقون بشأن آراء الناس وحديثهم عنهم لدرجة أنهم توقفوا عن القيام بما يحبونه ويعبر عنهم بشكل حقيقي .

٦- تبنّى التقدّم في السن ، لا تقاومه . الطريقة التي يمكنك التخلّص فيها من الخوف من الشيخوخة هي ذاتها الطريقة التي تخلّصك من أي خوف آخر . عن طريق القبول ، لا *الإنكار* . لا تحارب الشيخوخة ، عشها . لا تأخذ حقن البوتوكس . قم بعمليات ذهنية في عقلك دون سكاكين أو مشارط . قم بإعادة تعريف الجمال لديك . كن ثائرًا ضد شركات التسويق . تطلّع لأن تصبح أكثر حكمة . كن الألق الجميل لشمعة ذائبة . كن خريطة بعشرة آلاف طريق . كن اللون البرتقالي في شروق الشمس وتغلّب على اللون الوردي في غروبها . كن الذات التي تجرؤ على أن تصبح حقيقية .

# ٤

# ملاحظات حول الزمن

# الخوف والزمن

«الشيء الوحيد الذي يجب علينا الخوف منه هو الخوف نفسه .» هذه الجملة التي نطق بها الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت في خطاب توليه للحكم سنة ١٩٣٢ ، هي الجملة التي فكرت فيها لمعظم فترات حياتي . لطالما لاحقتني ، خاصة عندما أصبت باضطراب الهلع . ومازلت أفكر في بعض الجمل المستهلكة وأنا أكتب هذا الكتاب ، مثل «الزمن يشفي الجراح» وأظن أن هذه الجمل أصبحت مستهلكة لسبب قوي - لأنها تحوي قوة الحقيقة في داخلها .

عندما أفكّر في مخاوفي ، أغلبها تتعلق بالزمن . أقلق من الشيخوخة . أقلق على أطفالي من الشيخوخة . أقلق من المستقبل . أقلق من فكرة موت أحبائي . أقلق من فكرة تأخري في عملي . وحتى وأنا أكتب هذا الكتاب ، أقلق من إمكانية فشلي في تسليمه في موعده . أقلق بشأن الوقت الذي أضعته دون فائدة . أقلق بشأن الوقت الذي قضيته وأنا مريض . وبينما كنت أفكر في كل هذا ، وبينما كنت أقرأ عن فكرة الزمن ، بدأت بالتساؤل إن كان مفهومنا للزمن وتصرفاتنا تجاهه قد تغيّرت؟ هل الطريق الوحيدة للتحرر من الخوف تتمثل في أن نبني علاقة جديدة مع الدقائق والساعات والسنوات؟ أشعر أنني إن أردت فهم الطريقة التي يستجيب بها عقلي - وربما عقلك - للعالم الحديث ، فإنني أحتاج إلى تأمل فكرة الزمن أولاً .

# عطّل الساعات

لم تكن الساعات جزءاً من حياة البشر دائمًا . ولأغلب فترات تاريخ البشرية ، لم نعرف ما معنى «الساعة الخامسة إلا الربع» أو «الرابعة والنصف» .

لم يجد أيّ من علماء الآثار لوحة في كهف ما في العصر الحجري لشخص استيقظ متوترًا لأنه لم يسمع صوت المنبه وفوّت اجتماعه في الشركة الذي كان من المفترض أن يبدأ عند الساعة التاسعة تمامًا . في الماضي ، لم يكن هنالك غير وقتين فقط . النهار والليل . الضوء والظلام . اليقظة والنوم . بالتأكيد ، كانت هنالك أوقات أخرى . أوقات لتناول الوجبات والصيد والقتال والاسترخاء واللعب والقبلات ، ولكن كل هذه الأوقات لم تكن محددة بالساعات وأرقامها وأجزائها اللامنتهية .

عندما استُخدمت طرق حساب الوقت لأول مرة في تاريخ البشرية كانت فكرة النهار والليل مقدسة ومهمة . عندما نظر الفراعنة إلى ظلال مسلاتهم ، أو عندما نظر الروم إلى ساعاتهم الشمسية ، كان ذلك مرتبطًا بضوء الشمس . وحتى عندما ظهرت الساعات الميكانيكية في أوروبا لأول مرة في بداية القرن الرابع عشر ، لم تكن تلك الساعات مقسمة إلى دقائق ، ولم يستطع أحد رؤيتها بشكل واضح من النوافذ لأنها كانت مثبّتة على قمم الكنائس .

أما ساعات الجيب ، فقط ظهرت لأول مرة في القرن السادس عشر ، ولم تكن في تلك الفترة إلا رمزًا للترف يقتنيها النبلاء

والأثرياء . وكانت قيمة ساعة جيب في تلك الفترة قرابة ١٥ باوند ، وكان هذا أكثر مما يكسبه عامل في مزرعة طوال سنة كاملة . وفي تلك الفترة لم تكن ساعة الجيب تُظهر الدقائق ، بل الساعات فقط . وفي تلك الفترة ، بدأ الإنسان بالقلق بشأن الوقت . أو على الأقل ، بدأ بالقلق بشأن تفقّد الوقت .

وعندما اقتنى صامويل پيپيز ساعة جيب في عام ١٦٦٥ في لندن ، أدرك سريعًا - كالعديد من مستخدمي الإنترنت الآن - أن إمكانية الوصول إلى المعلومة بسهولة ، قد تمنحك حريةً ما وتسلب منك حرية أخرى . كتب صامويل في مذكراته في الثالث عشر من شهر مايو :

> يا إلهي! عندما أدرك أنني لا أستطيع الجلوس على الأريكة طوال فترة الظهيرة دون أن أتفقد ساعتي مئة مرة! كيف استطعت في السابق أن أعيش دون ساعة .

بالتأكيد فإن أي شخص قد امتلك هاتفًا ذكيًا أو حسابًا على تويتر بإمكانه أن يفهم ما يقصده صامويل وهو يصف سلوكه المضطرب . تَفقّد ، تفقّد ، تفقّد ، وتفقّد مرة أخرى . وعندما تتحول القدرة على تفقّد شيء ما إلى التزام من نوع ما ، غالبًا ما نجد أنفسنا نتوق لزمن سابق لم نتمكن فيه من تفقّد أي شيء من الأساس .

ورغم أن ساعة صامويل لم تكن جيدة ، ورغم أنها كانت جهازًا تقنيًا فاشلاً مقارنة بسعرها المرتفع . إلا أن جميع الساعات في عام ١٦٦٥ كانت سيئة ، وتطلّب الأمر عقدًا كاملاً حتى تم اختراع نابض الاتزان ، والذي تحكّم بسرعة عجلة توازن الساعة ، لتصبح

الساعات أكثر دقة مقارنة بسابقاتها .

ومنذ تلك الفترة ، بالتأكيد ، فإن طرقنا لحساب الزمن أصبحت أكثر تقدمًا . لقد أصبحنا الآن في عصر الساعات الذريّة ، وهذه ساعات دقيقة بشكل مخيف . على سبيل المثال ، في عام ٢٠١٦ قام مجموعة من علماء الفيزياء في ألمانيا بتصميم ساعة دقيقة لدرجة أنها لن تقدّم أو تؤخر ثانية واحدة لخمس عشرة مليار سنة . علماء الفيزياء الألمان الآن ليس لديهم أي عذر للتأخر عن أي اجتماع على الإطلاق .

إننا واعون أكثر من اللازم للزمن الرقمي ، وكان هذا على حساب وعينا بالزمن الطبيعي . ربما كان البشر في السابق يستيقظون لآلاف السنين عند الساعة السابعة صباحًا . ولكن الفرق الآن أننا نستيقظ لأنها الساعة السابعة صباحًا . ونذهب للعمل أو للدراسة في وقت معين في الصباح ، ليس لأن هذا هو الوقت الطبيعي لفعل ذلك ، ولكن لأنه الوقت الذي تم إملاؤه علينا . لقد قمنا بتسليم غرائزنا للساعات . وأصبحنا نعمل في خدمة الوقت بدلاً من أن يعمل في خدمتنا . نقلق بشأن الوقت . نتساءل أين تبخّر الوقت . إننا مهووسون بالوقت .

# مكالمة هاتفيّة

«ماثيو؟» إنها أمي . هي الوحيدة التي تناديني بماثيو .

«نعم .»

«هل استمعت إلى ما قلته لك؟»

«م . نعم . كنتِ تتحدثين عن الطبيب . . .»

للأسف ، لم أستمع لما قالته . لقد كنت أحدّق في بريد إلكتروني كنت أكتبه . وهكذا ، غيّرت استراتيجيتي . سأخبرها بالحقيقة .

«أنا آسف . إنني أعمل على الكمبيوتر . أنا مشغول جدًا . لا أملك وقتًا الآن . . .»

تتنهّد أمي ، وأسمع صوتها في اللحظة ذاتها ، رغم أنها على بعد مئتي ميل مني . «أعرف هذا الشعور .»

# إننا بحاجة لوقت نملكه

أظن أننا يجب أن نملك وقتًا أكثر من أي عصر سابق . فكّر في الأمر . متوسط أعمار البشر تضاعف في الدول النامية خلال القرن الماضي . ولدينا العديد من الاختراعات التقنية التي توفّر علينا الوقت بشكل مستمر .

البريد الإلكتروني أسرع من الرسائل . المايكرويف أسرع من الحطب . آلات غسيل الملابس أسرع من الأيدي . لدينا العديد من الآلات التي توفر علينا الوقت والجهد أيضًا كالسيارات وآلات غسيل الأطباق وخطوط الإنتاج والأفران .

ورغم كل هذا ، إلا أننا نشعر لمعظم حياتنا أننا في عجلة من أمرنا . نقول أشياء مثل : «أتمنى لو استطعت القراءة أكثر / تعلم العزف على آلة موسيقية / الذهاب للنادي الرياضي / القيام بأعمال خيرية / طبخ وجباتي بنفسي / زراعة الفراولة / رؤية أصدقائي القدامى / التدرّب للمشاركة في ماراثون ... *فقط إن كان لدي وقت .*»

وغالبًا ما نجد أنفسنا ونحن نتمنى أن تُضاف ساعات ليومنا ، ولكن هذا لن يحل المشكلة . المشكلة لا تتمثل في قلّة الوقت . ولكن تتمثل في أننا نعاني من فائض في كل شيء آخر .

# تذكّر

شعورك أنك لا تملك الوقت لا يعني أنك لا تملكه .

شعورك أنك قبيح لا يعني أنك قبيح .

شعورك بالقلق لا يعني أنك تحتاج للشعور بالقلق .

شعورك أنك لم تحقق إنجازات كافية لا يعني أنك لم تحقق إنجازات كافية .

شعورك أن العديد من الأشياء تنقصك لا يجعلك أقل اكتمالاً .

# ٥

# حياة فائضة

# فائض من كل شيء

هنالك في عالمنا اليوم، فائض من كل شيء.

فكّر في صنف واحد فقط. فكّر في الشيء الذي تحمله بين يديك - الكتاب.

هنالك الكثير من الكتب. وقد اخترت، لسبب ما، أن تقرأ هذا الكتاب، وأشكرك بعمق لاختيارك هذا. ولكن عند قراءتك لهذا الكتاب قد تكون واعيًا بشكل مؤلم لحقيقة أنك لا تقرأ كتبًا أخرى. ولا أريد أن أصيبك بالقلق بشأن هذه الفكرة، ولكن هنالك الكثير من الكتب الأخرى. حسب إحصائية من موقع Mental Floss، وبعد اعتمادها على بيانات مأخوذة من غوغل، فإن هنالك ١٣٤٠٢١٥٣٣ كتاب في الوجود، وهذه الإحصائية تعود إلى سنة ٢٠١٦. وهنالك ملايين الكتب الإضافية الآن بالتأكيد.

لم تكن الكتب بهذه الكمية في السابق.

لم يملك البشر هذا الكم الهائل من الكتب، لسبب واضح. قبل اختراع الآلة الطابعة، كانت الكتب تُنتج بواسطة الكتابة باليد. وحتى بعد اختراع الآلة الطابعة لم يكن هنالك الكثير من الكتب لتُقرأ. وأي نادٍ للقراءة في إنجلترا في القرن السادس عشر سيكون أمام مشكلة تتمثل في أنه لا يوجد سوى ٤٠ كتابًا تُصدر في السنة، وفقًا لإحصائية من المكتبة البريطانية. وبإمكان قارئ مجتهد أن يقرأ كل الكتب الجديدة في العالم سنويًا إن أراد.

وعند حلول سنة ١٦٠٠ تغيّر الوضع قليلاً وأصبح عدد الكتب التي تصدر سنويًا قرابة ٤٠٠ كتاب في إنجلترا وحدها.

ورغم أنه يُشاع أن الشاعر صامويل تايلور كوليردج كان آخر شخص تمكن من قراءة كل الكتب ، إلا أنه أمر مستحيل من ناحية عملية لأنه توفي سنة ١٨٣٤ ، وفي تلك الفترة كانت هنالك ملايين من الكتب في العالم . على أية حال ، من المثير للاهتمام أن الناس في تلك الفترة كان باستطاعتهم تصديق أن شخصًا بإمكانه قراءة كل الكتب . لا يمكن لأحد أن يصدق هذا في عالم اليوم .

إننا نغرق في الكتب كما أننا نغرق في المسلسلات والبرامج التلفزيونية . ورغم هذا فإننا لا نستطيع إلا أن نقرأ كتابًا واحدًا ونشاهد برنامجًا واحدًا في الوقت ذاته . لقد تمكنّا من مضاعفة كل شيء من حولنا ، ولكننا لم نضاعف ذواتنا . هنالك ذات واحدة لكل منّا . وجميعنا أصغر بكثير من الإنترنت . ولنستمتع بحياتنا ، ربما علينا أن نتوقف عن التفكير في الأشياء التي لن نتمكن من قراءتها أو مشاهدتها أو قولها أو فعلها ، وربما علينا أن نبدأ بالتفكير في طريقة للاستمتاع بالعالم في حدودنا البسيطة . أن نعيش على مستوى بشري . أن نركز على الأشياء القليلة التي نستطيع فعلها ، بدلاً من ملايين الأشياء التي لن نقبض عليها . أن نتوقف عن اللهث وراء حيوات متوازية . أن نجد رياضيات أصغر . أن نكون ذواتًا أحادية وفخورة . أن نكون جوهرًا خفيًا .

# العالم يتعرّض لنوبة هلع

الهلع عبارة عن نوع من أنواع الفيضان .

هكذا كنت أشعر عندما مررت بنوبات الهلع . كمية فائضة من الأفكار والمخاوف . وعندما يصاب العقل بالفيضان فإن الهلع سيكون بانتظاره . لأن كل هذه المشاعر الفائضة تجعلك تشعر بأنك محاصر في صندوق نفسي . ولهذا فإن نوبات الهلع عادةً ما تحدث في بيئات مليئة بالضجيج . محلات السوبرماركت والأندية الليليّة والمسارح والقطارات المزدحمة .

ولكن ماذا يحدث عندما يكون الفائض خاصيّة مركزيّة في الحياة الحديثة؟ فائض استهلاك . فائض عمل . فائض طبيعة . فائض نشرات أخبار . فائض معلومات .

التحدي اليوم ، لا يتمثل في أن الحياة أسوأ من السابق . على العكس تمامًا ، حياة البشر الآن لديها كل الإمكانات لتصبح أفضل وأكثر سعادة من أي حقبة تاريخية سابقة . ويتمثل التحدي أمامنا اليوم في أن نعثر على أنفسنا من بين كل هذه الجموع .

## أماكن أصبت فيها بنوبات هلع

محلات سوبر ماركت .
الدور السفلي عديم النوافذ في متاجر الخردوات .
مهرجانات الموسيقى المزدحمة .
الملاهي الليليّة .
الطائرات .
محطات ميترو لندن .
حانة تاپاس في إشبيلية .
غرفة أخبار قناة بي بي سي .
قطار من لندن إلى يورك .
صالة سينما .
خلال عرض مسرحي .
متجر صغير في زاوية الشارع .
على المسرح ، وأنا أشعر بالتوتر ، بينما ألف شخص يحدّقون نحوي .
حديقة كوڤنت .
وأنا أشاهد التلفزيون .
في المنزل ، في ساعة متأخرة من الليل ، بعد يوم طويل ، بينما تلتمع أضواء الشارع بألوانها البرتقاليّة على ستائر النافذة .
في بنك .
أمام شاشة الكمبيوتر .

«تخيّل لو أن العالم لم يجعل الناس يصابون بالجنون ،» قال لي أحد الأصدقاء مؤخرًا ، عندما أخبرته عن رغبتي في كتابة هذا الكتاب . «تخيّل لو كان العالم ذاته مجنونًا . أو ، تخيّل لو كانت الأجزاء المتعلّقة بنا نحن البشر مجنونة . أعتقد أن هذا ما يحدث معنا . أظن أن المجتمع البشري على وشك الانهيار .»

«نعم . مثل مريض مصاب بانهيار عصبي .»

«نعم . أقصد ، بالتأكيد فإن العالم ليس إنسانًا . ولكنه أصبح أكثر اتصالاً ببعضه ، مثل نظام عصبي . وهنالك رجل من القرن التاسع عشر ، كنت أقرأ عنه . قال بإن شبكة التلغراف في العالم أشبه بنظام عصبي .»

وفي بحث آخر ، وجدت رجلاً يُدعى تشارلز تيلستون برايت - وقد وصف شبكة التلغراف العالمية بأنها نظام العالم المكوّن من أعصاب كهربائيّة .

لم نعد نستخدم شبكة التلغراف ، ربما لأنها لم تسمح لنا بنشر مقاطع فيديو قطط النينجا والإيموجي . ولكن فكرة النظام العصبي للعالم لم تختف أبدًا . بل على العكس ، لقد تطوّرت في الحجم والتعقيد لدرجة أن نصف سكان العالم منذ شهر يونيو من عام ٢٠١٧ متصلون بالإنترنت ، وذلك حسب إحصائية من الأمم المتحدة .

عدد مستخدمي الإنترنت تصاعد بشكل كبير في السنوات القليلة الماضية . من المرعب التفكير أنه في سنة ١٩٩٥ لم يكن أحد

يستخدم الإنترنت مقارنة بعدد مستخدميه الآن . وبعد عقد واحد ، في سنة ٢٠٠٥ ، وصل عدد مستخدمي الإنترنت إلى مليار مستخدم ، وهذا يعني أن ١٥٪ من سكّان العالم كانوا متصلين بالإنترنت . وفي سنة ٢٠١٧ ، وصلت نسبة المستخدمين إلى ٥١٪ من سكّان العالم .

وفي تلك السنة قفز عدد مستخدمي فيس بوك إلى ٢,٠٧ مليار مستخدم . في بداية هذا العقد ، سنة ٢٠١٠ ، لم يكن عدد مستخدمي الإنترنت قد تجاوز ملياري مستخدم . هذا تغيير متسارع وهائل . وقد حدث بسبب تطوّر العديد من مناطق العالم وتحسن بنيتها التحتية . والسبب الآخر يتمثل في انتشار الهواتف الذكيّة ، والتي جعلت الوصول للإنترنت أسهل بكثير من السابق .

وبجانب تزايد أعداد مستخدمي الإنترنت ، تزايدت ساعات استخدامنا للإنترنت . أصبح البشر متصلين بالتقنية أكثر من أي وقت مضى ، وكل هذه التغييرات الجذرية حدثت خلال عقد واحد فقط . وتسبب هذا في العديد من الخلافات على مواقع الإنترنت . وكما كتب تولستوي ، سنة ١٨٩٤ ، في كتابه *مملكة الرب في ذاتك* :

> كلما تحرر البشر من العوز والفاقة ، كلما ازداد عدد أجهزة التلغراف ، الهواتف ، الكتب ، الأوراق ، والمذكرات ؛ وهكذا يزداد عدد الوسائل والطرق التي يمكن الكذب عبرها ، والنفاق من خلالها ، وتنتشر مع ذلك الفُرقة والبؤس بين البشر .

وكل هذه الأشياء تحدث في عالمنا الآن بسرعة تفوق ما كان

يحدث في عصر تولستوي . عقل العالم أشبه باستعارة مناسبة لما يحدث الآن . نحن الخلايا العصبية لعقل العالم ، نتبادل المعلومات بيننا ونتواصل مع الخلايا الأخرى . نرسل الإشارات ونستقبلها . وهكذا نصبح خلايا عصبية مثقلة بالمعلومات في كوكب متوتر . على وشك الانهيار .

٦

# قلق الإنترنت

«الإنترنت هو أول اختراع توصّل إليه البشر دون أن يتمكنوا من فهمه. إنه أكبر تجربة خضناها في الفوضى السياسية على الإطلاق.»

- إريك شميت، المدير التنفيذي السابق لغوغل

«مجموعة قليلة من البشر، ممن يعملون في شركات تقنية معينة، بإمكانهم تغيير آراء مليارات البشر على الكوكب ... لا أعرف مشكلة أكثر خطورة من هذه ... إنه أمر يهدد أنظمتنا الديموقراطية، ويحد من قدرتنا على خوض المحادثات وبناء العلاقات مع بعضنا البعض.»

- تريستان هاريس، موظف سابق لدى غوغل

## أشياء أحبها في الإنترنت

التضامن الجمعي ضد الظلم وعدم المساواة في المجتمع .
مشاهدة مقاطع فيديو أغاني البوب القديمة .
مشاهدة تشويقات الأفلام دون الحاجة للذهاب للسينما .
ويكيبيديا ، سبوتيفاي ، وصفات بي بي سي قوود فوود .
التخطيط لرحلات السفر على الإنترنت .
موقع قودريدز .
العثور على أشخاص يتفهمون مشاعرك عندما تكون حزينًا .
التحدّث مع القرّاء .
اللطف ، والذي أجده على الإنترنت كثيرًا .
مشاهدة مقاطع فيديو لحيوانات تقوم بأشياء رائعة (غوريلا ترقص في مسبح ، أخطبوط يتمكن من فتح علبة زجاجيّة) .
التحدث مع بعض الأشخاص الذين لا أستطيع التحدث معهم وجهًا لوجه عن طريق البريد الإلكتروني أو الرسائل الخاصة .
التغريدات الطريفة .
التواصل مع الأصدقاء القدامى .
القدرة على اختبار الأفكار مع الناس .
مدربو ومدربات اليوغا من أوستن ، تكساس ، حيث بإمكاني تعلّم اليوغا منهم دون الحاجة للسفر إلى أوستن ، تكساس .
مقاطع فيديو التدرّب على الركض .
البحث عن سلبيات الإنترنت ، باستخدام الإنترنت .

# أشياء يجب أن أتجنبها على الإنترنت

الكتابة عن تجربة إنسانية ، بدلاً من الذهاب لعيش تجربة إنسانية على أرض الواقع .

كتابة تغريدات للتعبير عن آراء لن يتفق معها أحد .

النقر على مقالات لا أريد قراءتها .

تصفّح تويتر بدلاً من تناول فطوري .

قراءة تعليقات القرّاء على كتبي على موقع أمازون .

مقارنة حياتي بحياة أشخاص آخرين .

التحديق في رسائل البريد دون الرد عليها .

الرد على رسائل البريد بينما تحدّثني أمي عن زيارتها للطبيب .

الشعور بالمتعة الفارغة لعدد المعجبين وعدد إعادة التغريدات الذي حصلت عليه .

البحث عن اسمي باستخدام غوغل .

إيقاف أغنية تعجبني على يوتيوب لأنني رأيت مقطعًا آخر في قائمة الاقتراحات وأريد مشاهدته الآن .

البحث على غوغل عن أعراض مرضية والمبالغة في القلق بشأنها .

البحث على غوغل عن الكثير من الأشياء غير الضرورية بعد منتصف الليل (عدد الذرات في جسم الإنسان ، فوائد الكركم الصحية ، طاقم *West Side Story* ، كيف تحمّل الصور من آي كلاود) .

العودة لتفقد تغريدة/صورة/حالة قمت بنشرها ، ومتابعة الردود عليها .

الرغبة في ترك الإنترنت لبعض الوقت دون القيام بذلك .

# العالم يتقلّص

حياة فائضة هو شعور يتولد بشكل جزئي من الطريقة التي أصبح فيها العالم مُركّزًا ومكثفًا . العالم البشري تقلّص بشكل كبير أيضًا وأصبح متصلاً أكثر من أي وقت سابق ، وأصبحنا متصلين معه كذلك . «عقل الخليّة» - المصطلح الذي تمت صياغته لأول مرة في قصة خيال علمي قصيرة ، «الليلة الثانية في الصيف» للكاتب جيمس شميتز سنة ١٩٥٠ - أصبح مصطلحًا أقرب للواقع . حياتنا ، معلوماتنا ومشاعرنا أصبح متصلة بطرق كثيرة . وهذا التقلّص الذي يتعرّض له العالم ليس وليد اللحظة . لقد تواصل البشر بطرقة أخرى غير أصواتهم لقرون طويلة . باستخدام الدخان ، الطبول ، وحتى الحمام . وفي القرن التاسع عشر مكّن التلغراف الكهربائي القارات من التواصل مع بعضها .

وطرق التواصل هذه تجعلنا أقرب لبعضنا . بإمكاننا الآن أن نستخدم البريد الإلكتروني أو الرسائل أو سكايپ أو فيس تايم أو بإمكاننا اللعب على الشبكة مع أشخاص تفصلنا عنهم مسافات هائلة . وهكذا أصبحت المسافة الفيزيائية أقل أهمية في عصرنا . وتمكنت وسائل التواصل من المساهمة في تنظيم الجموع للقيام بالاحتجاجات أو حتى التأثير في نتائج الانتخابات . لقد مكننا الإنترنت من تنظيم صفوفنا لإحداث التغيير . وقد يكون هذا التغيير للأفضل أو للأسوأ .

المشكلة تكمن في أن ارتباطنا بهذا النظام العصبي الهائل ، يجعل من سعادتنا - أو تعاستنا - شعورًا جمعيًا . وأصبحت مشاعر المجموعة هي مشاعرنا الخاصة .

عدنا للنقطة ذاتها . «مات ، توقف عن تصفّح الإنترنت .»

كانت أندريا على حق ، لأنها حاولت أن تعتني بي ، ولكني لم أرد الاستماع لها .

«لا عليك .»

«إنك تكتب كتابًا عن كيفية التعامل مع القلق وفي الوقت نفسه تتصفح الإنترنت لتصاب بالقلق وتتجادل مع أشخاص لا تعرفهم .»

«هذا ليس ما يحدث بالضبط . إنني أحاول فهم الطريقة التي تؤثر الحياة الحديثة بها على عقولنا . إنني أكتب عن العالم بصفته كوكبًا متوترًا . ولذلك فإنني بحاجة لفهم الطريقة التي تتصل بها حالتنا النفسية . . .»

أوقفتني أندريا قائلة : «حسنًا . لا أريد الاستماع لمحاضرتك .»

تنهّدتُ . «أريد فقط أن أرد على رسالة بريدية .»

«لا . أعرف أنك تكذب .»

«حسنًا . أنا أتصفح تويتر . ولكنني أريد التأكّد من شيء واحد فقط -»

«مات ، الأمر عائد إليك . ولكني كنت أعتقد أنك تحاول الابتعاد عن هذه المواقف .»

«أي مواقف؟»

«هذه المواقف التي قد تجعلك تعود للاكتئاب . لا أريد أن أراك مريضًا مرة أخرى . هذا كل ما في الأمر .»

غـادرت أنـدريا الـغــرفــة . حـدّقتُ في الـتــغــريـدة الـتي كـنـت سأنشرها . لم تكن تلك التغريدة ستضيف أي شيء لحياتي أو لحياة غيري . وكانت ستؤدي فقط لمزيد من القلق والمتابعة . وضعت يدي على زر الحـذف ، وشـعـرت براحـة غـريبـة وأنا أرى الأحـرف وهي تتلاشى أمامي تدريجًا .

# مرايا

لقد قام علماء الأعصاب بتحديد «انعكاس الصورة» بصفته أحد المسارات العصبية التي يتم تفعيلها في عقول البشر عند تواصلهم مع بعضهم .

وفي عصر متصل كهذا الذي نعيشه الآن ، تصبح المرايا أكبر .

عندما يشعر مجموعة من البشر بالذعر بسبب حادث شنيع ، ينتشر هذا الخوف كنار رقمية هائلة .

عندما يشعر البشر بالغضب ، ينتشر الغضب من حولهم .

وحتى عندما يعبر شخص نختلف معه في الرأي عن مشاعره ، فإننا نشعر بها معه . على سبيل المثال ، إن كان أحدهم قد عبر عن غضبه تجاهك على الإنترنت ، فمن المرجح أنك ستتأثر بمشاعره رغم اختلافك التام معه . وبإمكاننا رؤية هذا بشكل يومي على شبكات التواصل الاجتماعي ، حيث نتجادل ونصبح كالمرايا لنعكس مشاعر بعضنا البعض .

لقد حدث لي هذا مرات عديدة ، ولهذا السبب كانت أندريا غاضبة من تصرفي . وأنا أعرف أن الجدال مع الغرباء على الإنترنت ليس طريقة حكيمة لقضاء أيامنا المعدودة على كوكب الأرض ، ولكني مذنب بالانغماس في هذا الفعل . ويجب عليّ الآن أن أتوقف عنه .

على أية حال ، ما أريد قوله هو أنه بالرغم من اختلافي الكامل مع آراء من أتجادل معهم إلا أننا نقوم بإشعال فتيل الغضب وتناقله بيننا . إننا مختلفان سياسيًا ومتطابقان عاطفيًا .

ذات مرة قمت بنشر تغريدة سخيفة بينما كنت في حالة من القلق .

«القلق هو قوتي الخارقة .»

لم أكن أقصد أن القلق شيء جيد . بل قصدت أنه بالرغم من أن القلق يسيطر على حياتي ، إلا أنني ومَن يعاني مثلي من القلق باستطاعتنا أن نعيش حياتنا مثل كلارك كينت أو بروس واين ، ونحن نعلم حقيقة ذواتنا .

على سبيل المثال ، شخصيًا أعتبر نفسي ممتنًا لأن القلق جعلني أتوقف عن التدخين ، ودفعني لأهتم بصحتي ، ومكنني من التعرف على الأشياء الصالحة لي ، وعلى الأشخاص الذين يكترثون لأمري . إنني ممتن لأن القلق دفعني لمساعدة الآخرين ، ولأنه جعلني -في لحظات معينة- أجرّب الحياة في أكثر تجلياتها صخبًا .

ما قصدت قوله في تلك التغريدة هو ما عبّرت عنه في كتابي *أسباب للبقاء حيًا* . ولكني لم أحسن التعبير عنه عبر تويتر . وهكذا بدأت أتعرض لهجوم كبير على الإنترنت . قررت بعد ذلك أن أحذف تغريدتي ، ولكن البعض قد قاموا بالتقاط صورة لها . وكان تويتر يعج بالتغريدات التي تهاجمني . «مات هيغ شخص سلبي» ، «احذف حسابك» ، يا لك من غبي» وغيرها . وعندها تبدأ بمراقبة هذا الحادث الشنيع الذي قمت بالتسبب فيه ، بينما تتوالى تغريدات المئات والآلاف من المتابعين الغاضبين للنيل منك .

أصبح الغضب معديًا وشعرت به وكأنه قوة فيزيائية تنطلق إشعاعاتها من الشاشة . تضاعفت سرعة ضربات قلبي . شعرت وكأن الأشياء تُطبق عليّ . أصبح التنفس صعبًا . لقد تمت

محاصرتي في زاوية . بدأت بالشعور بالواقع وهو يذوب أمامي . لقد فقدت ذاتي في نوبة هلع قصيرة . لقد شعرت بانصهار الشعور بالذنب والخوف والغضب ، وقررت ألاّ أحاول استخدام تويتر للهرب من القلق مرة أخرى .

من الأفضل أن أحتفظ ببعض الأفكار لنفسي .

ولكن بالإضافة لكل هذا ، كنت أريد العثور على طريقة تمكنني من عدم تبني آراء الآخرين السيئة عني . لقد أردت أن أخلق درعًا عاطفيًا يحميني . بإمكان شبكات التواصل الاجتماعي أن تجعلك تشعر وكأنك سهم في البورصة . وكلما تحلّق الناس حولك ، كلما ارتفعت قيمتك السوقيّة . أردت أن أتحرر من هذه الفكرة . أردت أن أقطع اتصالي النفسي بكل هذا . أردت أن أصبح مطمئنًا لأخطائي ، وأنني كبشر أكثر منها بكثير . أردت أن أقنع نفسي بأنني أعرفها أكثر من أي غريب على الإنترنت . أردت أن أكترث للآخرين ، دون الاكتراث لفشلهم في قراءتي والتعرف عليّ في مصفوفة الإنترنت الهائلة .

## كيف تحافظ على صوابك عند استخدام الإنترنت: قائمة بالتعاليم المثالية والتي نادراً ما ألتزم بها، لأنها صعبة جداً

١- تدرّب على التقشّف. التقشّف في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. قاوم كل العادات التي تشعر أنك تمارسها بشكل مبالغ فيه. قم بتدريب عضلات ضبط النفس لديك.

٢- لا تبحث عن أعراض الأمراض على غوغل إلا إذا أردت أن تقضي سبع ساعات وأنت مقتنع بأنك ستموت قبل وقت العشاء.

٣- تذكّر أنه لا يوجد أحد يكترث لمظهرك. الجميع يكترثون لمظاهرهم فقط. وأنت الشخص الوحيد في العالم الذي يهمه أمر مظهرك.

٤- حاول أن تفهم أن بعض الأشياء ليس حقيقية وإن بدت كذلك. عندما تخيّل الروائي ويليام غيبسون لأول مرة فكرة «الفضاء الإلكتروني»، في روايته التي نُشرت سنة ١٩٨٢ تحت عنوان «كروم محترق»، تخيّل هذا الفضاء الإلكتروني وكأنه عبارة عن «هلوسات تم الاتفاق عليها بالتراضي». أجد هذا الوصف مفيدًا جدًا لي عندما أنسى نفسي على الإنترنت، وعندما يصل تأثيره إلى حياتي اليومية. الإنترنت تفصله خطوة واحدة عن العالم المادي. وأكثر عناصر الإنترنت قوة وتأثيرًا هي عبارة عن مرايا للعالم الحقيقي، ولكن نسخ العالم الحقيقي ليست حقيقية. إنه الإنترنت الحقيقي، ليس أكثر من هذا.

نعم، بإمكانك أن تتعرف على أصدقاء حقيقيين عبر الإنترنت. ولكن العالم الخارجي يظل طريقة مناسبة وفعالة لاختبار هذه الصداقة.

٥- افهم أن البشر ليسوا مجرد حالات على وسائل التواصل الاجتماعي. فكّر بعدد الأفكار المتداخلة التي تخطر في عقلك في اليوم الواحد. فكّر بالآراء المختلفة التي تبنيتها في حياتك. لا تحوّل رأيًا واحدًا عبر عنه إنسان ما إلى حجة لإقصاء تجربته بالكامل. وكما قال عالم الفيزياء كارل ساغان: «كل شخص فينا، من وجهة نظر كونيّة، ثمين جدًا. إن اختلف معك إنسان آخر، دعه وشأنه. في مئات المليارات من المجرات، لن تجد شخصًا مثله.»

٦- لا تتابع الأشخاص على تويتر لأنك تكرههم. لقد وعدت نفسي في بداية سنة ٢٠١٨ أنني سأتوقف عن هذا الفعل، وقد نجحت حتى الآن. متابعتك لأشخاص تكرههم عبارة عن طريقة لمضاعفة غضبك تجاههم. ويجعلك هذا تعتقد أن هذه الآراء المتطرفة هي الآراء الوحيدة المضادة لرأيك. لا تبحث عن الأشياء التي تجعلك أتعس. لا تقس قيمة ذاتك بمقارنتها بالآخرين. لا تحاول تعريف ذاتك بوضعها في مقام الضد لشخص ما. عرّف ذاتك وفقًا لما يجعلها مميزة.

٧- لا تدخل في لعبة الشهرة. الإنترنت يعشق التنافس على الشهرة والتقييمات، إن كان ذلك على أمازون وترب أدفايزور وروتن توماتوز، أو كان ذلك على إعجابات الصور والتغريدات. التقييمات المرتفعة ليست دلالة على ارتفاع

القيمة . لا تحاكم نفسك بناءً عليها . وأن تصبح محبوبًا من الجميع يعني أن تكون خاليًا من الصفات تمامًا . ويليام شكسبير أحد أعظم الكتّاب على مر التاريخ . تقييمه على قودريدز ٣,٧ من ٥ .

٨- لا تقض حياتك قلقًا بشأن الأشياء التي فاتتك . لا أريد أن أتحدث كبوذي الآن ، ولكن الحياة لا تتعلق برضاك عن الأشياء التي تفعلها ، بل برضاك عن ذاتك .

٩- لا تؤجل مواعيد الطعام ، أو النوم لأجل الإنترنت .

١٠- حافظ على إنسانيّتك . قاوم الخوارزميات . لا تتحول إلى نسخة كاريكاتورية من ذاتك . اخرج من غرفتك . لا تجعل تخفّيك وراء اسم مستعار يحولك إلى شخص تخجل من الاعتراف به . كن شخصًا لا يمكن للكمبيوتر التعرف عليه بشكل كامل . حافظ على تعاطفك مع الآخرين . اكسر الأنماط . قاوم سطوة الروبوتات . حافظ على إنسانيّتك .

من بين جميع التحديات التي نواجهها في هذا القرن ، بينما ننصهر أكثر وأكثر في التقنية من حولنا ، قد يكون أهمها هو هذا التحدي : كيف بإمكاننا الحفاظ على إنسانيتنا في خضم هذا العالم الرقمي؟ كيف بإمكاننا التمسك بذواتنا ومقاومة خسارتها؟

# كن حذراً من الشخوص التي تتقمصها

قال كيرت ڤونيغوت، قبل عقود من ظهور إنستقرام، «إننا الشخوص التي نتقمصها، لذلك علينا الحذر عند اختيارها». يبدو هذا أشبه بواقعنا اليوم في عصر شبكات التواصل الاجتماعي. لطالما أظهرنا أنفسنا للعالم - باختيارنا لملابسنا وكلماتنا وتسريحات شعرنا - ولكننا على شبكات التواصل الاجتماعي بالغنا في التمثيل بعض الشيء. إننا منفصلون عن ذواتنا على الشبكة. وأصبحنا أشبه بالسلع المتحركة. حساباتنا على مواقع التواصل أصبحت أشبه بمجسمات من فيلم حرب النجوم.

وصورة الغليون، ليست الغليون ذاته كما أخبرنا ماغريت. هنالك فاصل دائم بين المكبّر والشيء الذي تم تكبيره. الحساب الإلكتروني لصديقك، ليس صديقك ذاته. تغريدة تتحدث عن يومك في الحديقة، ليست يومك في الحديقة. رغبتك في إخبار العالم عن مدى سعادتك اليوم، ليست سعادتك اليوم.

١- لا تقارن نفسك بالآخرين .
٢- لا تقارن نفسك بالآخرين .
٣- لا تقارن نفسك بالآخرين .
٤- لا تقارن نفسك بالآخرين .
٥- لا تقارن نفسك بالآخرين .
٦- لا تقارن نفسك بالآخرين .
٧- لا تقارن نفسك بالآخرين .

إن قام فأر بالنقر على زر ما وحصل في كل مرة على طعام، سوف يستمر بنقر ذلك الزر. ولكنه لن يستمر بالنقر أكثر من الفأر الذي يحصل على طعام أحيانًا وعلى لا شيء في أحيان أخرى.

كنت أعتقد في السابق أن شبكات التواصل الاجتماعي عديمة الضرر. كنت أعتقد أنني أستخدمها لأنني أستمتع بها. ولكني بعد ذلك واصلت استخدامها رغم انزعاجي منها. تذكرت ذلك الشعور. إنه الشعور الذي يباغتك عند الساعة الثالثة صباحًا وأنت وحدك في الحانة بعد أن غادر رفاقك لمنازلهم.

الآن ، بفضل الخوارزميات الذكية ، عندما نقوم بالتسوق عن طريق الإنترنت ، تقوم المواقع الإلكترونية بعرض العديد من الاقتراحات لأشياء أخرى قد نرغب في شرائها . أشياء قد يقوم أشخاص *مثلنا* بشرائها .

إن كنا نستخدم سبوتيفاي أو يوتيوب للاستماع للموسيقى ، فإن هذه المواقع ستقدم لنا قوائم موسيقية مشابهة تمامًا لما نستمع إليه .

إن كنا نستخدم أمازون ، فإننا سنجد قائمة بالكتب التي اشتراها أشخاص آخرون قد اقتنوا الكتاب ذاته الذي نريد اقتناءه .

إن كنا على شبكات التواصل الاجتماعي ، فإننا سنجد قائمة للأشخاص الذي «يجب علينا متابعتهم» . لأنهم يشبهوننا حسب رأي الخوارزميات .

كل هذه المواقع تشجعنا على البقاء في دوائرنا المألوفة دون مغامرة ، لأن شركات الإنترنت تعرف أن معظم البشر بشكل عام يحبون الاستماع وقراءة ومشاهدة وتناول وارتداء الأشياء ذاتها التي قاموا بالاستمتاع بها في السابق . ولكن هذه هي المرة الأولى في التاريخ التي أتيحت لنا الفرصة للقيام بأمر كهذا . كان علينا في السابق أن نخرج من منازلنا لنساوم ونتعامل مع أشخاص لا يشبهوننا ، ونجرب أشياء لا تعجبنا . وقد كان هذا أمرًا مرعبًا .

ولكن الوضع الآن قد يكون أسوأ من سابقه .

لأننا قد نجد أنفسنا نكره كل مَن يفكر بطريقة تختلف عنا .

وقد يتوقف السياسيون عن محاولة الوصول للأطراف الأخرى من المجتمع . وقد يتحول الاختلاف إلى أمر مرعب . وهكذا ينتهي الأمر بالأشخاص أصحاب وجهات النظر المتشابهة وهم في غرفة واحدة يقرؤون مليون نسخة من الكتاب ذاته ، ويستمعون إلى الأغنية ذاتها ، ويعيدون تغريد أفكارهم التي كتبها أناس يشبهونهم .

ولكننا بشر . بإمكاننا مقاومة هذا . بإمكاننا مقاومة الانتماء لقبيلة رقمية صغيرة . بإمكاننا اعتناق الحياة في أوسع تجلياتها . إننا نعثر على الطرق المؤدية للحياة دائمًا . نعم ، قد نكون عبارة عن فوضى عملاقة الآن . ولكن قوتنا تكمن في الفوضى . إننا لا نقوم بالأشياء لأنها منطقية فقط . بإمكاننا أن نحول الإنترنت إلى حليف لنا بدلاً من كونه عدوًا . الإنترنت يحتوي على عالم كامل . بإمكاننا أن نشكّله كما نريد . بإمكاننا أن نستخدمه للذهاب إلى أي وجهة نريدها . ولذلك فإن علينا أن نحرص أننا نحن -ليست التقنية ، لا المهندسين ولا المصممين الذين يتلاعبون بأمزجتنا- بل نحن الذين سنقوم باختيار مستقبل الإنترنت .

في خضم معركتي لحماية عقلي من الكوكب المتوتر بدأت بتخيل شعوري إن تركت جميع وسائل التواصل الاجتماعي دفعة واحدة . وبينما كنت أتخيل الحياة دون وسائل تواصل اجتماعي ، مم ، فتحت تويتر لأسأل المتابعين عن سؤال كبير وبسيط : «هل تعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي جيدة أم سيئة لصحتك النفسية؟» لقد أصاب هذا السؤال موضع الألم . تلقيت أكثر من ألفي إجابة . وعرضت هذه الإجابة صورة معقدة . وبالرغم من أن معظم الإجابات جاءت من المستخدمين الدائمين لشبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها عبّرت عن صورة سلبية لآثارها . ما أقصده هو أنك إن قمت بسؤال قرّاء الكتب أو محبي السينما أو محبي ركوب الخيل عن تأثير هوايتهم على صحتهم النفسية سيكون من غير المحتمل أن تتلقى إجابات متناقضة كتلك التي تلقيتها . على أية حال ، هذه بعض الإجابات المختارة :

أبريل جوي @AprilWaterson

إنها طريقة للتأقلم وسبب للقلق في الوقت نفسه . عندما أشعر بالقلق من المريح لي أن أتصفح التغريدات العشوائية وأقرأ بعضها لأنسى قلقي . ولكن حاجتي الدائمة لنشر بعض التغريدات التي أعرف تمامًا أنها سوف يتم مهاجمتها ومحاكمتها ليست فكرة مريحة أبدًا .

**دين سميث** @deansmith7

إنها سيئة . إنني أقارن ذاتي خلف الكواليس (ذاتي الوحيدة والقلقة) بأروع اللحظات في حياة الآخرين (علاقاتهم الاجتماعية ، نجاحهم) . أعرف تمامًا أن هذه الصور ليست انعكاسًا حقيقيًا لحياتهم ولكني أشعر بالألم رغم هذا .

**ميس آر .** @Fabteachertips

عندما أكون في أسوأ حالاتي ، من السهل جدًا أن أقضي ساعات وأنا أتصفح وسائل التواصل الاجتماعي وحيدًا في سريري . حقيقة لا أعرف لماذا أقوم بهذا ، هنالك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكنني القيام بها . وتعلقي بشبكات التواصل الاجتماعي لا يجعلني أشعر بالتحسن أبدًا .

**إمي رايت** @immi_wright

توقفت عن استخدام فيس بوك بعد أن وصلت إلى مرحلة كدت أن أنتحر فيها . . . وبدأت بعدها بالشعور بالثقة بنفسي . أظن أن فيس بوك يُقدم الصور المثالية للبشر . على تويتر ، أتابع فقط بعض نجوم الروك ، وحساب @dog_rates ، وهذا يجعلني أشعر بالاطمئنان .

**كيران سانغا** @kieran_sangha

إنها جيدة لأنها تجعلنا نتصل بالعديد من البشر الذين يفهمون الصعوبات التي نمر بها . ولكنها سيئة لأنها تجعلنا ندمن عليها ، تمامًا كاستخدام المخدرات ، بإمكان هذه القوة أن تسيطر على حياتك .

**هايلي مرفي @hayleym_swvegan**

جيدة . لا يوجد أحد يفهمني على الإطلاق في الحياة الواقعية . لقد أنقذتني شبكات التواصل الاجتماعي ، لأنني عرفت عن طريقها أنني لست وحيدة . أي أداة تُستخدم بطريقة خاطئة بإمكانها أن تصبح خطرة ، ولكن إن تم استخدامها بطريقة صحيحة فإن نتائجها ستكون رائعة .

**بوني برتون @bonniegrrl**

جيدة وسيئة . جيدة لأنني أستطيع التواصل مع العديد من الأشخاص الذين يلهمونني وأكن لهم الكثير من التقدير . سيئة لأنها تمتلئ بالعديد من التصرفات غير اللائقة بسبب عدم وجود عواقب لإيقاف استغلالها بشكل بشع .

**شايلا إليس @MsEels**

عندما كنت طفلة ، قبل ظهور وسائل التواصل الاجتماعي ، افترضت أنني الإنسانة الوحيدة التي تعاني من الاكتئاب . شعرت أنني معزولة طوال الوقت والأشخاص الوحيدين الذين كنت أتواصل معهم كان لهم أثر سلبي علي . سمحت لي وسائل التواصل الاجتماعي بالتواصل مع أشخاص رائعين حول العالم .

**كايل موراي @TheKyleMurray**

أنا أعمل عبر وسائل التواصل الاجتماعي وبينما أرى أن فيها بعض الإيجابيات ، إلا أنني أفضل أن أتجنبها لو وُجدت طريقة أخرى للتواصل

مع الأصدقاء البعيدين . لقد تم احتلال وسائل التواصل الاجتماعي من قبل أشخاص سيئين . إنني أستخدم فيس بوك منذ عام ٢٠٠٤ ، ومازلت أستخدمه حتى اليوم لأسباب تتعلق بذكرياتي فيه .

**جيمس** @james____s

اقتباس سمعته مؤخرًا : «فيس بوك هو المكان الذي يكذب فيه الجميع على أصدقائهم . تويتر هو المكان الذي يقولون فيه الحقيقة للغرباء .»

**أبيغايل ريلي** @Abigailrieley

جيدة وسيئة . لقد تمكنت من التعرف على أصدقاء حقيقيين عبر الإنترنت . ولكن إن كنت تشعر باليأس ، بإمكان الإنترنت أن يوصلك إلى مرحلة عميقة من العزلة .

**كيت ليفر** @kateileaver

جيدة وسيئة . العديد من الصداقات الحقيقية بإمكانها أن تستمر وتصبح أقوى على شبكات التواصل الاجتماعي . وهذا أمر رائع إن كنت لا تستطيع مغادرة منزلك .

**جاين هاردي** @JayneHardy_

جيدة وسيئة . عليّ أن أحافظ على انضباطي عند استخدامي لشبكات التواصل الاجتماعي ، وعندما أنجح في هذا أجدها إيجابية بالنسبة لي .

**غاريث إل پول** @garethpowell

ككاتب مستقل ، أجد تويتر أشبه بغرفة القهوة في المكتب ، حيث ألتقي الأصدقاء والزملاء . دونه أشعر بأنني معزول .

**كلير آلان** @ClaireAllan

جيدة وسيئة . بصفتي كاتبًا أعمل من منزلي ، تويتر يهبني التفاعل الاجتماعي الذي أحتاجه . ولكنني أعتقد أنه يسلط الضوء على أفضل وأسوأ ما في البشر وهذا يضاعف من قلقي .

**ياسمين عبد المجيد** @yassmin_a

إنها كأي شيء آخر . بإمكانها أن تكون عظيمة ، ولكن علينا أن نديرها بشكل صحيح حتى ترجح كفة الإيجابيات فيها . بعض أفضل أصدقائي تعرفت عليهم عبر تويتر .

**هولي نيوتن** @HollieNuisance

أحب الأفكار في شبكات التواصل الاجتماعي ، الأخبار ، والصور المشبعة بالألوان . أحب متابعة نشاطات أصدقائي . أحب التفاعل معهم . ولكن بعد عدة دقائق من تصفّحها . . .أبدأ بالشعور بأنني نكرة لا قيمة لها .

**كول موريتون** @colemoreton

ليست جيدة . إنها تزعجني ، أجدني أنزلق إلى جدالات غاضبة مع الغرباء . وكلما هدأت قليلاً ، تبدأ دورة الغضب من جديد .

**رايتشل هوكينز** @ourrachblogs

جيدة وسيئة . إنستقرام يجعلني أشعر بالغيرة . فيس بوك يجعلني أشعر بالغضب ، وتويتر يثير قلقي بعض الأحيان .

**كات براون** @katbrown

جيدة وسيئة . أحصل على العديد من الفوائد بسببها (العمل ، الضحك ، الأصدقاء ، التعارف) ولكني أعرف أن طريقة تركيزي اختلفت كثيرًا . أصبحت أركز كثيرًا على استخدام الإنترنت . ارتبطت الأخبار لدي بشعوري بتدفق الدوبامين .

**نيغل جاي كووبر** @nijay

هنالك أوقات أشعر بها وكأنني في غرفة مليئة بالأشخاص الذين يصرخون في أوجه بعضهم دون الاستماع ، ولهذا فإن عليّ الابتعاد عنها . . . ولكنها أيضًا تساعد البشر على التواصل وتجعلنا نشعر بأننا جزء من مجتمع كبير .

أعتقد أن استخدامنا للهواتف الذكية هو جزء من المعادلة أيضًا . عليّ أن أخصص وقتًا أغلق فيه هاتفي لأركز على الحياة في العالم الحقيقي بدلاً من العالم الافتراضي . بالنسبة لي ، هذا هو المفتاح الأهم للتعامل مع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .



لا تقارن ذاتك الواقعية بذات منافقة . لا تغرق في بحر من الجمل التي تبدأ بـ«ماذا لو»؟ لا ترهق عقلك بتخيل نُسخ أخرى منك ، في أكوان موازية ، حيث تقوم باتخاذ قرارات مختلفة . عصر الإنترنت يحثنا على الاختيار والمقارنة ، ولكن ، لا تفعل هذا بنفسك . «المقارنة هي لص المتعة» ، قال ثيودور روزفيلت . الماضي هو الماضي . والطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها أن تخلق حياة أفضل تبدأ من الحاضر . تفكيرك في أخطائك الماضية سيضيع عليك فرصة عيش حياتك الآن . تقبّل واقعك . كن إنسانًا بما يكفي وارتكب الأخطاء . كن إنسانًا بما يكفي ولا تخف من المستقبل . كن إنسانًا بما يكفي وكن بخير . قبولك بواقعك وحياتك سيجعلك تستمتع بهما دون أن تنظر لحياة من حولك بمشاعر الغيرة والندم .

٧

# صدمة الأخبار

الاحتباس الحراري، اضطرابات الحكومات، العنصرية، كراهية النساء، فقدان الخصوصية، الخوارزميات التي تحصد معلوماتنا الشخصية لاستخدامها لكسب المال أو للتلاعب في نتائج الانتخابات، تسارع التطور في مجال الذكاء الاصطناعي، الخطر المتجدد للحرب النووية، انتهاكات حقوق الإنسان. ولا يتعلق الأمر فقط بما يحدث، بل بالطريقة التي يُبث لنا فيها كل هذا لأول مرة بالتاريخ عبر الكاميرات والهواتف والأخبار العاجلة ووسائل التواصل الاجتماعي. وبسبب اتصالنا المستمر بالإنترنت، فإننا نتعرف على كل هذا في اللحظة ذاتها.

تخيّل، على سبيل المثال، لو أن وسائل التواصل الاجتماعي وكاميرات الهواتف الذكية كانت موجودة خلال الحرب العالمية الثانية. إن رأى البشر، بالصور والألوان، عواقب وتبعات كل قنبلة، أو واقع معسكرات الاعتقال، أو الأعداد الهائلة لجثث الجنود. لو حدث هذا، لوصلت التجربة النفسية للحرب للعالم بأسره.

وفي عصرنا اليوم، إن رأينا مقطع فيديو لعمل إرهابي، بإمكاننا تخيّل حدوث عمل آخر بكل سهولة، في أي وقت، في أي مكان. ولا يهم إن كنا نعرف حقيقة أن احتمالات موتنا من مرض السرطان أو في حادث سير تفوق بكثير احتمالات موتنا بسبب عمل إرهابي، ولكن الرعب النفسي الذي نراه على شاشات الأخبار أكبر بكثير من أي فكرة منطقية. ويستخدم السياسيون هذه الخدعة

للعب على أوتار مخاوفنا واستخدامها لمصالحهم السياسية وتفرقة المجتمع . ويؤدي هذا في النهاية للمزيد من الاضطرابات وللمزيد من الفرص للحركات الإرهابية لإحداث الضرر الأكبر في المجتمع وتهديد استقراره .

الأمر أشبه بشخص أصابه مرض مزمن ، يتسبب هذا المرض في مضاعفة مخاوفه ليمكث في المنزل أو يغسل يديه ٢٠٠ مرة في اليوم . ويقوم هذا المريض بإضرار نفسه بشكل بالغ تحت مسمى حماية نفسه . ولكن المرض في هذه الحالة ليس مرضًا أصاب فردًا واحدًا ، بل أصاب مجتمعًا وعالمًا بأسره .

تسللت مؤخرًا كلمة «صدمة» لتعليقات المحللين السياسيين على القنوات الإخبارية . بإمكانك قراءة/مشاهدة/تصفح/ الأخبار في القرن الواحد والعشرين لتشعر بصدمات متتالية لا نهاية لها .

«أوه سحقًا ، ماذا حدث الآن؟» تتحول هذه الجملة لردة فعل سائدة .

بإمكانك فتح موقعك الإخباري المفضل صباح كل يوم لتُصاب بالصدمة ذاتها .

وقد تكون الصدمة تجربة مزعجة للفرد أو للمجتمع ، ولكنها أداة سياسية مفيدة . اسأل أي شخص مر بنوبة هلع وسيخبرك أنها تتركك تفكر في الخوف فقط . إن تعرضت لصدمة ما فإنك ستشعر بالحيرة والضياع . لن تتمكن من التفكير بشكل سليم . ويصبح من السهل التحكم بك . وسيسهل على الآخرين توجيهك لتتبع خطاهم .

نعومي كلاين قامت بابتكار مصطلح «عقيدة الصدمة» لتصف الطريقة المنظمة التي يتم استخدام «حالة الضياع التي تصيب المجتمع بعد صدمة ما» لتحقيق نصر سياسي أو مادي معين . شركات النفط تقوم باستغلال الصدمة التي تلي الحرب لنهب ثروات بلد ما ، على سبيل المثال ، والسياسيون في أمريكا يقومون باستغلال خوف المجتمع من العمليات الإرهابية لتمرير قوانين تحارب الهجرة واللاجئين .

تقول نعومي كلاين : «إننا لا نشعر بالصدمة عند حدوث أمر

ضخم وسيء فقط ، بل عليه أن يكون أمرًا لا نفهمه أيضًا .»

والمشكلة الآن أن الأخبار تُعرض على مدار الساعة ، لتستمر الأحداث بالتدفق دون أن نتمكن من تلقيها وفهمها . إننا نسكن عالمًا من الأخبار ، تتسارع فيه اللحظات ، العناوين الرنانة ، أصوات الموسيقى الصاخبة ، دون أن نتمكن من فهم الصورة الكبرى وراءها .

تتسبب الصدمة بمشاعر سلبية ولكن مفهومة . الخوف ، الحزن ، الغضب . وعندما يمر فرد واحد باضطراب الهلع ، غالبًا ما تكون ردة فعله - بجانب الخوف - هي أن يشعر بأنه اكتفى تمامًا من كل ما حوله . ولكن هنالك مرحلة ما في رحلة التعافي ، يجب عليه فيها أن يصل إلى قدر معين من القبول والفهم . ليس لأن ما مر به لم يكن سيئًا بما يكفي ، ولكن لأنه كان سيئًا لدرجة بالغة .

أتذكر ذات مرة ، عندما كنت مصابًا بالاكتئاب ، بينما كنت أحدق في سماء صافية مليئة بالنجوم . أعجوبة الكون . كان عليّ دائمًا أن أجبر نفسي على العثور على الجمال ، الخير ، الحب ، في العالم من حولي . ورغم صعوبة هذه المهمة ، إلا أنني كنت مُجبرًا على فعل ذلك . لا يمكن للتغيير أن يحدث من تلقاء نفسه ، ولا يمكن له أن يحدث فقط بالتركيز على المكان الذي نريد أن نهرب منه . بل بالتركيز على المكان الذي نريد أن نهرب إليه أيضًا . قم بالثناء على البشر الطيبين ، لا تقتل الأشرار فقط . اعثر على الأمل من حولك وساعده على النمو .

## تخيّل

تخيّل لو كان هنالك يوم واحد فقط قمنا خلاله باعتبار البشر ، بشرًا فقط . دون جنسيات . دون أديان . دون أن يكون أحدنا بريطانيًا . أمريكيًا . فرنسيًا . ألمانيًا . إيرانيًا . صينيًا . مسلمًا . مسيحيًا . آسيويًا . أسودًا . أبيضًا . رجلاً . امرأةً . مديرًا تنفيذيًا لشركة كوكاكولا . عضوًا في عصابة . أمًا لثلاثة أطفال . باحثة في التاريخ . خبيرة اقتصادية . صحفية في البي بي سي . مستخدمة لتويتر . معجبة بفيلم ستار تريك . كاتبة . ملتزمة . متحررة . لنقم بتغيير كل هذه المسميات لنستخدم اسم «إنسان» فقط . لماذا لا ننظر للبشر كما ننظر للسلاحف . إنسان ، إنسان ، إنسان . لماذا لا نذكر أنفسنا بأننا ننتمي لفصيلة واحدة ، ونعيش على كوكب أزرق واحد ، الكوكب الوحيد الذي نعلم أنه يحتوي على حياة . لماذا لا نعرّف أنفسنا بأننا جميعًا محظوظون لأننا أحياء . في أجمل كوكب على الإطلاق . كوكب نستطيع أن نتنفس فيه ونعيش ونحب ونتناول الفول السوداني ونرقص على أنغام الموسيقى ونشاهد المسلسلات التلفزيونية ونلاحظ أشعة الشمس وهي تشكّل ظلال المباني ونشعر بالرياح والمطر على جلودنا ونهتم ببعضنا البعض وننصهر في أحلام اليقظة والمنام ونختفي في اللغز الجميل الذي تشكله ذواتنا بالنسبة لنا . إننا بحاجة ليوم واحد ، نكون فيه بشرًا فقط .

## ست طرق لمتابعة الأخبار دون فقدانك لصوابك

١ . تذكر أن الطريقة التي تتفاعل بها مع الأخبار لا تتعلق بمحتوى الأخبار فقط ، بل بالطريقة التي تفهم بها الأخبار . يقوم الإنترنت وقنوات الأخبار بعرض المستجدات بطريقة قد تجعلنا نشعر بالضياع . من السهل أن نعتقد بأن الأمور تتجه للأسوأ ، خاصة إن كنا نشعر بالسوء عند سماع النشرات . الطريقة الناقلة للخبر ليست الخبر فقط ، بل أيضًا درجة الحدة العاطفية لذلك الخبر .

٢ . قم بتقنين المرات التي تتابع فيها الأخبار . وكما قالت إحدى الصديقات على فيس بوك : «تذكّر أننا في عام ١٩٧٣ كنا نعرف الأخبار مرتين في اليوم : عند قراءة صحف الصباح وعند الاستماع لنشرة المساء . ورغم هذا ، قمنا بالتخلص من نيكسون .»

٣ . تأكد أن العالم ليس مكانًا مليئًا بالعنف كما تعرض لنا نشرات الأخبار . العديد من الكتّاب قاموا بتوضيح أنه بالرغم من كل الأهوال التي تتعرض لها مجتمعاتنا اليوم ، إلا أنها أقل عنفًا من السابق . وكما قال يوڤال نوح هاراري : «إنني أعيش في الشرق الأوسط ، وعلى علم تام بوجود العنف في عالمنا . ولكن إن قارنّا عالم اليوم من ناحية تاريخية بما سبقه ، نجد أننا نعيش في أقل فترات العالم عنفًا . عدد الأشخاص الذين يموتون في عصرنا هذا من تناول كميات هائلة من الطعام يفوق عدد

الأشخاص الذين يموتون بسبب أعمال العنف . وهذا إنجاز هائل .»

٤ . كن قرب الحيوانات . العيش مع الحيوانات له آثار جيدة على الصحة النفسية لأسباب عديدة . أحد هذه الأسباب هو أن الحيوانات لا تملك أي نشرات إخبارية . الكلاب والقطط والأسماك لا تهتم للأخبار . الأشياء المهمة بالنسبة لنا – السياسة والاقتصاد وغيرها – لا تهم الحيوانات أبدًا . وتستمر حياة الحيوانات – مثل حياتنا . وكما كُتب في ويني ذا پووه : «بعض البشر يتحدثون للحيوانات . ولكن القليل يستمعون لها . هذه هي المشكلة .»

٥ . لا تقلق بشأن الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها . الأخبار مليئة بالأشياء التي لا تستطيع تغييرها . قم بتغيير ما تستطيع – تحدث عن القضايا التي تخصك وانشر الوعي بشأنها ، قم بمساندة أي قضية تشعر بشغف تجاهها ، وقم بتقبّل الأشياء التي لا تستطيع تغييرها .

٦ . تذكّر ، متابعتك للأخبار السيئة لا تعني عدم وجود أخبار جيدة . الأشياء الجيدة تحدث في كل مكان . إنها تحدث الآن . حول العالم . في المستشفيات ، في حفلات الزفاف ، في المدارس والمكاتب ، في صالات القدوم في المطارات ، في غرف النوم ، في صناديق البريد ، في الشوارع ، في ابتسامات الغرباء . مليارات العجائب الصغيرة الخفية في حياة البشر اليومية .

ذاتي القديمة، قبل أن يصيبني الاكتئاب، كانت ذاتًا ساخرة. كنت أهزأ بالإيجابية وبالأغاني السعيدة وبلحظات غروب الشمس وكلمات الأمل. ولكن عندما أصبت بالاكتئاب، كانت نجاتي تعتمد على تركي للجانب المظلم من ذاتي. النظرة الساخرة للحياة كانت عبارة عن رفاهية بالنسبة لي. كان عليّ أن أجد الأمل. بقائي على قيد الحياة كان يعتمد على عثوري على الأمل.

وقد يكون من المبالغة ربط التعافي النفسي بالتعافي الاجتماعي والسياسي، ولكن إن كان الجانب الشخصي سياسي، فإن الجانب النفسي سياسي أيضًا. الوضع السياسي في العالم حاليًا يبدو بأنه مثير للنزاع - وبالتأكيد فإن الإنترنت أحد الأسباب التي غذّت هذا النزاع.

علينا أن نعيد اكتشاف القواسم المشتركة بيننا كبشر. كيف بإمكاننا تحقيق ذلك؟ حسنًا، غزو الكائنات الفضائية للأرض قد يكون طريقة فعالة لتوحيد البشر، ولكننا لا نستطيع الاعتماد على هذا الخيار.

مشكلة السياسة هي مشكلة القبائل. «عندما نقوم بتقسيم أنفسنا حسب الإيمان، الجنسية، التقاليد، يتفاقم العنف بين هذه الفرق،» قال الفيلسوف جيدو كريشنامورتي.

أحد الأشياء التي تعلمتها من المرض النفسي هو أن التقدّم يتحقق بالقبول. فقط بقبول الوضع الذي تمر به بإمكانك تغييره. عليك أن تتعلم ألاّ تُصدم بالصدمات. ألاّ تمكث في حالة من

الذعر . أن تغير ما تستطيع تغييره دون أن يصيبك اليأس بسبب الأشياء التي لا تستطيع تغييرها .

لا توجد مدينة فاضلة ، بل هنالك الحب ، والعطف ، والمحاولة وسط الفوضى لجعل الأشياء أفضل مما هي عليه . ولإبقاء أذهاننا منفتحة في عالم يريد في معظم الأحيان أن يغلقها .

# ٨

# فصل قصير عن النوم

قبل عام ١٨٧٩ ، عندما أتى توماس أديسون بأول نموذج للمصباح الكهربائي ، كانت كل المصابيح في العالم تُضاء بواسطة الغاز والزيت . وقام اختراع المصباح الكهربائي بإنارة العالم حرفيًا . كانت المصابيح الكهربائية عمليّة -صغيرة ، زهيدة الثمن ، وآمنة- وكانت تُصدر القدر المطلوب من الضوء ، ولذلك فقد انتشرت في المنازل والشركات حول العالم .

لقد تمكن البشر ، أخيرًا ، من احتلال الليل . الظلام - مصدر أهم مخاوفنا - بإمكانه أن يتلاشى بضغطة واحدة على مفتاح الضوء . والآن ، بسبب قدرتنا على إطالة الليالي وإشعالها بالضوء ، أصبحنا نخلد للنوم في أوقات متأخرة . لم تكن هذه المشكلة على بال أديسون أبدًا . وبالتأكيد فإنه نظر إلى هذا الأمر على أنه شيء جيد . وفي سنة ١٩١٤ ، أعلن أديسون ، الذي كان أيقونة عالمية في تلك الفترة ، أنه لا يوجد سبب يجعل البشر يخلدون للنوم . وأكثر من هذا ، كان أديسون يعتقد أن النوم لا يناسب البشر ، وأن كثرته قد تجعلنا كسالى . لقد كان يعتقد أن المصباح الكهربائي أشبه بالدواء ، وهذا الدواء بإمكانه أن يعالج البشر الكسالى والمتهاونين .

وبالتأكيد كان أديسون على خطأ . دون النوم لا يمكننا أن نقوم بمهامنا بشكل جيد .

البشر ، تمامًا مثل الطيور وسلاحف البحر ، لديهم ساعات بيولوجية . ولديهم - لدينا - إيقاع داخلي . ولهذا فإن أجسادنا تتفاعل بشكل مختلف مع الأوقات المختلفة في اليوم . لقد تطورت

لتعمل بأشكال مختلفة في النهار والليل . وبعد ١٥٠ ألف جيل من البشر ، قد يتطور البشر للتأقلم مع الأضواء غير الطبيعية ، ولكن أجسادنا الآن مازالت تشبه أجساد أجدادنا قبل اختراع المصباح الكهربائي بواسطة أديسون . وبطريقة أكثر بساطة : إننا بحاجة للنوم .

ورغم هذا فإننا لا نحصل على ما نحتاجه فعلاً . منظمة الصحة العالمية -والتي أعلنت عن قلة النوم كوباء أصاب الدول الصناعية - تنصح بالنوم لمدة سبع إلى تسع ساعات كل ليلة . ولكن أغلبنا لا يلتزم بهذه النصيحة . ووفقًا لإحصائية من المنظمة الأمريكية للنوم ، فإن متوسط ساعات النوم لدى الفرد الأمريكي ، البريطاني ، والياباني أقل من سبع ساعات في الليلة . بينما يصل معدل ساعات النوم في دول أخرى كألمانيا وكندا إلى سبع ساعات تقريبًا . وبشكل عام فإن معدل النوم العام للبشر أصبح أقل بساعة كاملة عمّا كان عليه في عام ١٩٤٢ .

أيًا يكن ، الضوء الاصطناعي ليس وحده المتسبب في تغيير الطريقة التي ننام بها . يشير خبراء النوم إلى بعض الأسباب الأخرى التي تسببت في ذلك ، الطريقة التي نعمل بها ، وانتشار الشعور بالوحدة والقلق ، مما أدى إلى تزايد رغبتنا في السهر ليلاً للمحادثة أو لإلهاء أنفسنا بمشاهدة المسلسلات في عالم مجنون لا ينام .

هنالك العديد من الأسباب التي تدفعنا للبقاء مستيقظين . العديد من الرسائل البريدية التي تنتظر الرد . العديد من الحلقات التلفزيونية التي تحتاج إلى مشاهدة . العديد من المواقع التي يمكن لنا

أن نتسوق عبرها . العديد من المزادات على eBay . العديد من الأخبار لمتابعتها . العديد من الحسابات على شبكات التواصل الاجتماعي لتصفّحها . حفلات للذهاب إليها ، كتب لقراءتها ، أشخاص لمواعدتهم ، أحلام لتحقيقها . هنالك العديد من البشر - تلاميذ مجهولون لأديسون - يريدون منا أن نبقى مستيقظين .

جميعنا نعرف أننا نميل لأن نصبح أكثرًا حزنًا وقلقًا وغضبًا عندما لا نحصل على القدر الكافي من النوم . النوم عنصر أساسي لضمان حفاظنا على صحتنا . عندما لا ننام بشكل جيد ، قد يؤثر هذا على حالتنا الجسدية والنفسية . بينما تُعتبر بعض أعراض النوم السيء قابلة للجدال ، إلا أن بعضها الآخر اتفق عليه جميع خبراء النوم . على سبيل المثال ، وفقًا للعديد من الدراسات والمصادر العلمية ، عدم النوم بشكل جيد يتسبب في :

- تدمير نظام المناعة في الجسم
- ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب
- ارتفاع خطر الإصابة بالجلطة
- ارتفاع خطر الإصابة بالسكري
- ارتفاع خطر التعرض لحادث مروري
- ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي ، سرطان القولون ، وسرطان البروستاتا
- عدم القدرة على التركيز
- التأثير على مستوى الذاكرة
- ارتفاع خطر الإصابة بالزهايمر
- ارتفاع احتمالية اكتساب الوزن الزائد

- ارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول
- ارتفاع احتمالية الإصابة بالاكتئاب

وكما كتب «عالم النوم» من جامعة كاليفورنيا، ماثيو والكر في كتابه *لماذا* ننام: «لا يبدو أن هنالك أي عضو أساسي في الجسد، أو عملية في الدماغ، لا يتحسّن أداؤها بسبب النوم ... المشاكل الجسدية والعقلية التي يتسبب فيها النوم السيء لليلة واحدة تعادل تلك المشاكل التي يتسبب فيها غياب الطعام والتمرين الصحي.»

النوم حاجة أساسية لنا، وهو أمر رائع جدًا. ورغم هذا، لطالما كان النوم عدوًا تقليديًا لثقافة الاستهلاك. لا يمكننا التسوّق ونحن نائمون. لا يمكننا العمل أو وضع الصور على إنستقرام ونحن نائمون. هنالك القليل من الشركات - عدا شركات صناعة الأسرّة والبطانيات والستائر الحاجبة للضوء - التي تمكنت من كسب المال بسبب نومنا. لم يتمكن أحد من إيجاد طريقة لبناء مركز تسوق ندخله عن طريق أخذ قيلولة، حيث تدفع الشركات لحجز أماكن للإعلان في أحلامنا، وحيث يمكننا شراء البضائع ونحن نائمون.

وشيئًا فشيئًا، بدأ النوم بالتحول لسلعة يمكن تسويقها. هنالك العديد من عيادات النوم ومراكز النوم حيث يقوم الناس بدفع المال للحصول على بعض النصائح التي تساعدهم على النوم بشكل أفضل. هنالك أيضًا أجهزة لتتبع جودة النوم، والتي تم نقدها بشكل واضح لأنها غير دقيقة في قياساتها، ولأنها تحدث أثرًا عكسيًا بجعلنا نقلق بشكل أكبر بشأن النوم.

ولكن بشكل عام، مازال النوم أشبه بالمساحة المقدسة، بعيدًا عن كل الهموم التي تحاصرنا. ولهذا السبب ربما لا يستطيع أغلبنا

الذهاب للنوم مبكرًا . والآن ، عند هذه المرحلة من الرأسمالية ، لا يُنظر للنوم فقط على أنه أمر يقلل من سرعة العمل ، بل على أنه منافس وعدو للعمل .

الرئيس التنفيذي لشركة نتفلكس ، ريد هاستنغز ، يعتقد أن النوم - ليس قناة HBO ولا شركة Amazon ، ولا أي شركة أخرى تقدم خدمة المشاهدة عبر الإنترنت - هو أكبر عدو منافس لنتفلكس . وفي مؤتمر للصناعة في لوس أنجلوس في نوفمبر من عام ٢٠١٧ قال : «فكّروا بالأمر ، عندما تشاهدون مسلسلاً على نتفلكس وتصابون بالإدمان عليه ، بإمكانكم السهر طوال الليل لمشاهدته ... إننا نتنافس مع النوم . وهنالك قدر كبير جدًا من الوقت نقضيه ونحن نائمون .»

بهذه الطريقة تنظر بعض الشركات للنوم ، كأمر يجب الحذر منه ، لأننا لا نستهلك خلال نومنا منتجاتها . وهكذا ننظر نحن للوقت ، كأمر يجب ألا نضيعه في الاسترخاء والنوم . إننا محكومون بواسطة الساعة ، بواسطة المصباح الكهربائي ، بواسطة هواتفنا الذكية . بواسطة الشعور المقلق الذي تدفعنا الحياة المعاصرة لتبنيه . الشعور بعدم الاكتفاء . وأن سعادتنا مازالت عند المنعطف القادم . علينا أن نشتري شيئًا إضافيًا ، أو ننقر على رابط إضافي . وهكذا ننتظر ، ونتطلّع للضوء في آخر النفق ، ولكن نهاية النفق لا تأتي أبدًا .

المشكلة تكمن في أننا لم نُخلق للعيش في الأضواء الاصطناعية . لم نُصنع لنستيقظ على صوت جرس المنبه ، وننام في الأضواء الزرقاء لهواتفنا المحمولة . إننا نعيش في مجتمعات مستيقظة لأربعة وعشرين ساعة ولكننا أجسادنا لا تتحمل هذا .

هنالك العديد من المنتجات والحلول التقنية التي تُقدم على أنها قد تساعد على النوم كأجهزة مراقبة جودة النوم، والمصابيح الخالية من الضوء الأزرق، وأقنعة النوم. ولكن كل هذه المنتجات تزيد من قلقنا بشأن النوم بدلاً من مساعدتنا على النوم.

في الحقيقة، أفضل الطرق دائمًا هي أبسطها. وأكثر نصيحة يكررها الخبراء هي أن يقوم الفرد بخلق روتين يومي لحياته، وأن يتجنب الكافيين والنيكوتين والكحول في المساء، التمرين أيضًا في بداية اليوم، تجنّب الوجبات الدسمة في المساء، الاسترخاء قبل الذهاب للسرير، والاستمتاع بضوء الشمس.

القيام باليوغا لمدة عشر دقائق والتنفس بشكل بطيء كانت طريقة ناجحة بالنسبة لي عندما كنت أواجه صعوبة في الخلود للنوم.

وفقًا للبرفسور دانييل فورجر من جامعة ميتشيغان، فإننا في وسط أزمة نوم عالمية، لأن المجتمعات أصبحت تطالبنا بالسهر لأوقات متأخرة. وحله لهذه المشكلة يكمن في نصيحته لنا أن نذهب للسرير في وقت مبكر، لأننا كلما تأخرنا في الذهاب للسرير، تأخرنا في النوم. وأشار أيضًا إلى أن الوقت الذي نستيقظ فيه صباحًا لا يُحدث الكثير من الفرق. ولكن الذهاب للسرير في وقت مبكر يتطلّب تغييرًا اجتماعيًا. «إن نظرت إلى مجتمعات تعاني من قلة النوم، فإن عليك القلق بشأن ما يفعله الناس هناك في الليل - هل يقومون بتناول وجبات عشاء دسمة عند الساعة العاشرة

ليلاً أم يتوقع منهم أن يعودوا للمكتب للعمل؟»

حلٌ آخر يكمن في ضبطك لاستخدامك لهاتفك وجهازك المحمول ، ومحاولتك ألا تستخدمهما في السرير ، لأن الضوء الأزرق يؤثر بشكل سلبي على هرمون النوم «ميلاتونين» .

على أية حال ، انتبهت الآن إلى أنني أكتب لك هذه الكلمات والوقت قد تجاوز منتصف الليل . عليّ أن أغلق جهازي المحمول . سأحاول الخلود للنوم دون أن أتفقّد هاتفي .

# ٩

# أولويات

## زيارة لمأوى للمتشردين

حتى في تلك اللحظات التي لا يكون فيها العالم مكانًا مريعًا ، فإن سرعة ونمط الوجود المعاصر بإمكانه أن يتسبب في إيذاء عقولنا بطريقة لا نفهمها . أحيانًا تبدو الحياة معقدة أكثر من اللازم ، لا إنسانيّة أكثر من اللازم ، وعندها نفقد تركيزنا ونفشل في تحديد ما هو ضروري .

قبل عدة أشهر ذهبت إلى مأوى للمتشردين . لقد كان في كينغستون ، وهو مكان قد لا يتخيل البعض احتمالية وجود متشردين فيه .

كنت قد دُعيت لأتحدث عن الكتب والصحة النفسية . وكان المركز الذي ذهبت إليه لا يوفر الأسرّة للمتشردين فقط ، بل كانت رسالته «مساعدة الناس على الثقة بأنفسهم» . وأخبرني أحد المتطوعين في المركز «إن النزلاء هنا ليسوا بحاجة لمكان للنوم فقط ، لأنهم يفتقدون الشعور بالانتماء . والهدف هنا أن نمنحهم هذا الشعور . وعندما تكون متشردًا فإنك تفتقد أكثر من مجرد غرفة نوم .»

يحصل الأفراد في المأوى على سرير ، خزانة ملابس ، وبإمكانهم استخدام آلة الغسيل ودورة المياه ، بالإضافة إلى جلوسهم مع النزلاء الآخرين لتناول وجبة يومية . وغالبًا ما يساعد النزلاء في عملية إعداد الطعام ، ويقومون بتنظيف المأوى والاهتمام بالحديقة ومساعدة سكان الحي .

وهكذا أصبح هذا المأوى ينتمي لهم . وأصبحوا جزءًا منه .

وبعد أن تحدثت معهم عن تجربتي مع مشاكل الصحة النفسية ، بدأت بالحديث مع الرجل الذي كان يجلس بجانبي . لقد كان في عمري تقريبًا . ويبدو أنه قد مر بالكثير من الصعاب النفسية والجسدية في حياته ، ولكنه كان يبتسم . أخبرني إنه أصبح متشردًا بعد أن انتهت علاقته العاطفية وأصابه الاكتئاب ، وعندها حاول إنكار ذلك وانتهى به الأمر أن أدمن على شرب الكحول . أخبرني إن هذا المأوى قد أنقذ حياته وأن الحياة خارجه غير مفهومة بالنسبة له . لقد ضاع في العالم .

بالنسبة له كان العالم لا إنسانيًا . وفي المأوى ، كانت الأشياء البسيطة هي ما تُحدث الفرق . «مجرد الحديث مع النزلاء ، الجلوس على طاولة مليئة بالضحكات ، العمل ورؤية نتائج ذلك تحقق أمامي .»

وهكذا شعرت في ذلك المأوى . كان أشبه بمصفاة تنتج الأشياء التي يحتاجها البشر في حياتهم . وتم استبعاد كل ما يمكنه أن يشوش على النزلاء - لا يمكن تناول الكحول أو المخدرات في المأوى . لقد فكّر مؤسسو المأوى كثيرًا بشأن الأشياء التي يجب تجنبها والأشياء التي يجب السماح بها للنزلاء .

ورغم أن معظمنا نمر بظروف أفضل من ظروف النزلاء في ذلك المأوى ، إلا أنه يمكن لنا أن نتعلّم من تلك التجربة . مضاعفتنا للأشياء التي تشعرنا بالتحسّن ، وتخلّصنا من الأشياء التي تشعرنا بالسوء ، والسماح للبشر بالاتصال بالعالم من حولهم بشكل صحي .

وهذه أكبر مفارقة ، في رأيي ، بشأن العالم المعاصر . إننا

متصلون ببعضنا ولكننا نشعر بالوحدة . لأن درجة تعقيد الحياة المعاصرة قد تجعلنا نشعر بالوحدة .

بالإضافة إلى أننا لا نعرف دائمًا ما السبب الذي يجعلنا نشعر أننا معزولون عن الآخرين . الأمر أشبه بمحاولتك لفتح آيفون لإصلاحه بنفسك . وأحيانًا يبدو الأمر وكأن المجتمع يعمل كشركة آبل ، التي لا تريد لنا أن نستخدم أدواتنا البسيطة لفتح الجهاز ومحاولة إصلاحه بأنفسنا . ولكن هذا ما يجب علينا فعله بالضبط . لأن تعرفنا على المشكلة في كثير من الأحيان هو جزء مهم من حلّها .

## جموع وحيدة

مفارقة الحياة المعاصرة هي أننا لم يسبق لنا أن كنّا أكثر اتصالاً ببعضنا في تاريخ البشرية ، وفي الوقت ذاته لم يسبق لنا أن كنّا أكثر وحدة . السيارات استبدلت الحافلات . العمل من المنزل (أو البطالة) استبدلت العمل في المصنع ، وحتى العمل في فرق في المكاتب . التلفزيون استبدل قاعات الموسيقى . نتفلكس استبدلت صالات السينما . وسائل التواصل الاجتماعي استبدلت الحانات . تويتر استبدل مبرد المياه . الأنشطة الفردية استبدلت الأنشطة الجمعية وفكرة المجتمع أيضًا . محادثاتنا أصبحت غير مباشرة ، وأصبحنا نتواصل بشكل متزايد مع صورنا الرمزية .

البشر كائنات اجتماعية . إننا حسب وصف جورج مونبيوت أقرب ما نكون إلى «نحلة ثديية» . ولكن خلايانا قد تغيّرت بشكل هائل .

لقد لاحظت عبر السنوات الفائتة أن عدد أصدقائي الافتراضيين يتزايد ، بينما عدد الأصدقاء الذين أراهم في الحياة اليومية في تناقص مستمر .

لقد قررت أن أغيّر هذا . إنني أبذل جهدًا إضافيًا للخروج والحديث مع الأصدقاء على الأقل مرة في الأسبوع ، وأصبحت أشعر بالتحسن بعد هذا .

لا أشعر بالنوستالجيا تجاه أسطوانات الموسيقى القديمة والأقراص المضغوطة ، ولكني أشعر بالنوستالجيا تجاه التواصل بين البشر وجهًا لوجه . ليس عن طريق فيس تايم . ولا سكايپ . بل الحديث مع

شخص ما ، في الخارج ، بين عناصر الطبيعة ، دون أن يحول بيننا سوى الهواء . في المنزل ، أحاول أن أضع جهازي المحمول جانبًا للحديث مع أطفالي ، كي لا يشعروا أن أهميتهم تلي أهمية جهاز ماك بوك برو .

يتطلب هذا جهدًا كبيرًا . هنالك أيام أشعر فيها أنه من الأسهل عليّ أن أقنع كوريا الشمالية بالتخلي عن برنامجها النووي ، عندما أحاول إيقاف نفسي عن تفقّد تويتر سبع عشرة مرة قبل تناول طعام الفطور .

التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت سهل . لا يمكن لأحوال الطقس أن تعيقه . لا يتطلب الأمر منك أن تطلب سيارة أجرة أو أن ترتدي قميصًا يتناسب مع بنطالك . وقد يكون هذا رائعًا في بعض الأحيان . بل في أغلب الأحيان . ولكن في أعماقي ، في أعماق روحي ، بدأت أدرك أن البيئة الرقمية لا تستطيع إشباع كل حاجاتي الإنسانية ، وأنها تشبه تناول وجبة سريعة مقارنة بتناول وجبة في مطعم فاخر .

هل سبق لك وأن سمعت أبًا أو أمًا وهما يشتكيان من حاجة طفلهما الدائمة للقيام بأنشطة ممتعة؟

على سبيل المثال : «عندما كنت طفلاً ، كنت أجلس في المقعد الخلفي في السيارة وأحدق في السحاب والعشب لأكثر من ١٧ ساعة وأنا أشعر بسعادة غامرة . أما اليوم فإن طفلتي ميشا لا تستطيع أن تجلس لخمس ثوانٍ في السيارة دون مشاهدة فيلم كرتوني أو اللعب بألعاب آيباد أو تصوير نفسها .»

حسنًا ، هنالك حقيقة واضحة في الحديث أعلاه . كلما ازدادت الملهيات من حولنا ، أصبحنا نشعر بالملل بسهولة .

وهذه مفارقة أخرى .

نظريًا ، لم يسبق للبشر أن مروا بحقبة تاريخية يسهل فيها الحديث إلى أحدهم كما يمكن لنا أن نفعل الآن . هنالك دائمًا شخص على الإنترنت بإمكانك الحديث معه . وإن كنّا في بلد بعيد عن عائلاتنا بإمكاننا الاتصال بهم عبر سكايب . وعندما كنت مصابًا بالاكتئاب ، كنت محظوظًا لوجود أحبائي من حولي ، ولكني كنت أشعر بالوحدة رغم هذا .

أظن أن إيديث وارتون كانت حكيمة جدًا عندما كتبت عن الوحدة . لقد آمنت أن علاج الوحدة لا يكمن دائمًا في العثور على رفقة ، بل في العثور على طريقة تجعلنا نشعر بالسعادة ونحن وحدنا . لا أقصد أن أكون معاديًا للعلاقات الإنسانية والمجتمع ، ولكن علينا ألا نخاف من أنفسنا .

لقد اعتقدت إيديث أن الخلاص من ألم الوحدة يكمن في :
«تزيين بيوتنا الداخلية لدرجة شعورنا بالرضا ونحن فيها ، وترحيبنا بالآخرين الذين يريدون زيارتنا وربما البقاء معنا ، وحفاظنا على شعورنا بالسعادة عند رحيلهم .»

# ١٠

# مخاوف الهاتف

الروبوت المعالج : ما المشكلة؟

ابني : أظن أن المشكلة تعود لوالديّ .

الروبوت المعالج : حقًا؟

ابني : أبي بالأخص .

الروبوت المعالج : ما مشكلته؟

ابني : لقد كان يستخدم هاتفه المحمول طوال الوقت . وأظن أنه كان يهتم بهاتفه أكثر من اهتمامه بي .

الروبوت المعالج : أنا متأكد أن هذا غير صحيح . العديد من البشر من ذلك الجيل لم يعرفوا كل العواقب الممكنة لاستخدامهم لهواتفهم المحمولة . لم يعرفوا أنها قد تصيبهم بالإدمان . عليك أن تتذكر ، أن ذلك الجيل كان حديث عهد بالتقنية .

ابني : حسنًا . لقد كنت أفكر دائمًا في طفولتي ، لماذا لا يجدني مثيرًا للاهتمام كما يجد تصفحه لتويتر؟ لماذا لا ينظر إليّ كما ينظر إلى شاشة هاتفه؟ ولكن هذا كان قبل ثورة سنة ٢٠٣٠ بالتأكيد .

الروبوت المعالج : هممم . أين والدك الآن؟

ابني : أوه ، لقد توفي سنة ٢٠٢٧ . دهسته سيارة ذاتية القيادة بينما كان يبحث عن صورة GIF طريفة .

الروبوت المعالج : يا لها من نهاية محزنة . وماذا فعلت منذ تلك الحادثة؟

ابني : استثمرت في روبوت ليصبح والدي . نظرت إلى جميع خيارات الصور ثلاثية الأبعاد لوالدي ، ولكني أردت والدًا بإمكاني احتضانه . وقمت ببرمجته كي لا يتفقد إشعاراته أبدًا . ليكون معي عندما أريد .

الروبوت المعالج : يسرني سماع ذلك .

## كيف تمتلك هاتفًا محمولاً
## دون أن تفقد قدرتك على التصرف كإنسان

١- لا تشعر بضرورة تواجدك الدائم على الشبكة. حتى زمن قريب، عندما كنا نستخدم الرسائل وخطوط الاتصال الأرضية، كان التواصل مع شخص في مكان بعيد أمرًا بطيئًا، ويتطلب الكثير من الجهد. أما في عصر واتس آب وفيس بوك فإن الاتصال مجاني وسهل ولحظي. الجانب السيء في الأمر هو أننا أصبحنا مطالبين بالتواجد الدائم. للرد على الهاتف. للرد على الرسائل. للرد على البريد. لقراءة ما يحدث في وسائل التواصل الاجتماعي. ولكن بإمكاننا أن نختار عدم التجاوب. بإمكاننا أحيانًا جعل الآخرين ينتظرون ردًا منا. وإن كانوا أصدقاءنا فعلاً، فسوف يتفهمون حاجتنا لراحة البال. وإن لم يكونوا أصدقاءنا فعلاً، فلماذا نرد عليهم من الأساس؟

٢- أغلق التنبيهات في هاتفك. هذا أمر أساسي. هذا ما يجعلني أحافظ على صوابي. أغلق جميع التنبيهات. لا تحتاج إليها. قم باستعادة السيطرة على حياتك.

٣- حدّد أوقاتًا في اليوم تتوقف فيها عن استخدام الهاتف. حسنًا، أنا سيء في الالتزام بهذه القاعدة. ولكني أتحسّن ببطء. لا أحد يحتاج إلى هاتفه طوال الوقت. لا نحتاجه بجانب السرير. لا نحتاجه ونحن نتناول الطعام. لا نحتاجه ونحن نركض في الخارج.

٤- لا تنقر على زر الهاتف لتفقّد الشاشة كل دقيقتين بحثًا عن

رسالة . قم بالتدرّب على الشعور بالحاجة لتفقّد الشاشة ولا تتفقدها .

٥- لا تربط معدل قلقك بنسبة بطارية هاتفك .

٦- لا تشتم هاتفك . لا تجادل هاتفك . لا ترمِ بهاتفك لآخر الغرفة . لا يكترث هاتفك لمشاعرك . إن لم تكن هنالك شبكة إنترنت أو بطارية كافية ، لا يعني هذا أن هاتفك يكرهك . إنه مجرد هاتف .

٧- لا تضع هاتفك قرب سريرك . أنا لا أحكم عليك بالمناسبة . العديد منّا يضع الهاتف قرب السرير لأننا استبدلنا ساعة المنبه بالهاتف . في أغلب الليالي أضع هاتفي قرب سريري . والداي يفعلان الشيء ذاته . جميع من أعرفهم أيضًا . وربما يومًا ما ستتحول أسرّتنا إلى هواتف . ولكني أنام بشكل أفضل عندما لا أضع هاتفي قرب سريري . قد يكون هذا هدفًا مثاليًا ، ولكني أحب التطلّع للتغيير الإيجابي في حياتي . لأن أصل إلى مرحلة لا أحتاج فيها للهاتف قرب سريري . كالأيام الخوالي تمامًا . في القرن التاسع عشر . العشرين . وحتى سنة ٢٠٠٦ .

٨- تدرّب على تقليل التطبيقات في هاتفك . العديد من التطبيقات والخيارات تضاعف من احتمالات استخدامك للهاتف . لقد وُلدت دون تطبيقات على هاتفك . بل إنك وُلدت دون هاتف من الأساس! وكانت الحياة جميلة وقتها .

٩- لا تحاول القيام بمهام متعددة في الوقت ذاته . لدينا هواتف بإمكانها فعل كل شيء ، من مساعدتنا على استخدام الخرائط إلى ضبط نغمة الغيتار ، ومن المغري لنا القيام بأشياء عديدة

في الوقت ذاته . على سبيل المثال ، بينما أقوم بكتابة هذا المقطع توقفت عدة مرات لتفقد رسائلي ، حساباتي في شبكات التواصل الاجتماعي . تطلّب مني الأمر الكثير من الجهد للتركيز . وحسب رأي عالم الأعصاب دانييل ليڤيتين ، فإننا كبشر لم نُخلق للتعامل مع تعدد المهام الذي يقدمه لنا عصر الإنترنت . «ورغم اعتقادنا بقدرتنا على القيام بالمهام المتعددة ، إلا أن هذا يجعلنا أقل كفاءة في العمل ،» كتب ليڤيتين في كتابه *العقل المرتّب : التفكير السليم في عصر تدفّق المعلومات* . يخلق تعدد المهام دائرة مفرغة من الإدمان على الدوپامين ، بمكافأة العقل عند فقده للتركيز . وبإمكان تعدد المهام أن يضاعف من التوتر ويقلل من درجة الذكاء .

١٠- تعايش مع الشك . الإغراء الذي يدفعنا لتفقّد هواتفنا سببه عدم معرفتنا الكاملة بما فيها . وهذا ما يجعلنا ندمن عليها . إنك تنتظر ردًا على رسالة أرسلتها لأحدهم ، ولكنك لست متأكدًا إن قام بالرد عليها أم لا . فلذلك تجد نفسك متشوقًا لتفقّد الهاتف . وتجد نفسك متلهفًا لرؤية التعليقات على صورتك أو حالتك الجديدة التي قمت بنشرها . ولكن لماذا نريد أن نعرف كل هذا في اللحظة؟ لماذا لا يمكننا أن ننتظر حتى ننتهي من الاجتماع/ الحديث/ المسلسل/ الوجبة/ الحلم؟ هل يحتاج الناس لتفقّد هواتفهم خلال الاجتماعات ، أو حتى خلال الجنازات؟ ربما لو فهمنا أن تفقّدنا لهواتفنا لن يشبعنا بشكل كامل قد نتوقف عنه . لأنه لا توجد نهاية للشك . لا توجد مرة أخيرة يمكنك أن تتفقّد فيها هاتفك . فكّر في كل

المرات التي تفقّدت فيها هاتفك بالأمس . هل احتجت فعلاً لها جميعًا؟ أنا متأكد أنني لم أحتج إليها . لقد تمكنت من التقليل من هوسي باستخدام هاتفي ، ولكن مازال أمامي طريق طويل للتحسّن . كم مرة تمسك فيها هاتفك يوميًا؟ أو كم مرة تنظر فيها إلى هاتفك؟ قد يصعب عليك العد . قد تكون الإجابة : مئات المرات . أقول لنفسي أحيانًا : تخيّل لو تفقدت هاتفك خمس مرات يوميًا فقط . ما هي الكارثة التي ستحدث لك؟

# وهج

لطالما كنت مهووسًا بالنوافذ المتوهجة وإنارات الشوارع عندما كنت صبيًا . من مقعد السيارة الخلفي كنت أحدّق في النوافذ وهي تتوهج بلون وردي من وراء الستائر ، تمامًا مثل صدر إي تي ، لأتساءل عن حياة أصحاب المنزل وراء تلك الستائر . هنالك عنصر ساحر يتعلق بتوهج الأضواء الاصطناعية لا أستطيع تجاهله . عندما كنت في الثامنة من عمري - في عام ١٩٨٣ - كان لدى والديّ دليل سياحي بعنوان «اكتشف أمريكا» وكانت فيه صورة للاس ڤيقاس في الليل . قلت لأمي حينها ، «أريد أن أذهب إلى لاس ڤيقاس» . ولكنها لم تأخذني هناك أبدًا .

«الوقت متأخر ،» أقول لأندريا .

نقرأ قليلاً ، ثم نطفئ الضوء . في كل مرة ، أتخيّل المستطيل المضيء لنافذتنا وهو يتحول إلى اللون الأسود للعابرين في الخارج .

«تصبح على خير ،» تقول أندريا .

«تصبحين على خير .»

سيمضي بعض الوقت والغرفة مظلمة وأنا أحدق في شاشة هاتفي المضيئة .

«مات ، هل ستنام؟»

«حاولت ، ولكن عقلي مليء بالأفكار .»

«يجب أن تضع هاتفك وتنام .»

«أشعر بطنين في أذني . لا أستطيع النوم .»

«لا أستطيع النوم وشاشة الهاتف تضيء أمامي .»

«حسنًا ، أنا آسف . سأضع الهاتف بعيدًا .»

«أنت تعرف ما سيحدث إن لم تخلد للنوم لعدة ليالي متتالية .»

«نعم . أعرف .»

أغلق عيني ، ومايزال عقلي يكتظ بالمخاوف والهموم التي تجذب الانتباه كأضواء لوحات ڤيقاس وتفسد أحلامي وتنتظرني عند صحوي .

## كيف تنهض من سريرك

١- استيقظ من نومك .

٢- خذ هاتفك .

٣- حدّق في هاتفك لاثنتين وسبعين دقيقة .

٤- تنهّد .

٥- انهض من سريرك .

بدلاً من هذا ، حاول أن تتجاوز الخطوة الثانية والثالثة واقفز مباشرة إلى الخطوة الرابعة .

## مشكلة في جيبك

بينما كنت أكتب هذا الكتاب، في بداية عام ٢٠١٨، طلبت مني صحيفة *The Observer* أن أشارك في تحقيق صحفي وجّه فيه العديد من الكتّاب أسئلة إلى الروائية زيدي سميث. قمت باستغلال الفرصة، لأنني قد رأيت زيدي سميث في عدة حفلات أدبية في السابق ولم أتجرأ على الحديث معها بسبب قلقي وتوتري.

كنت قد قرأت عن آرائها الرافضة لشبكات التواصل الاجتماعي وكيف أنها تحب الاحتفاظ بحقها في أن تكون مخطئة. ولهذا سألتها: «هل أنتِ قلقة بشأن ما تفعله وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمع؟»

فأجابت: «لا أستطيع احتمال الهواتف الذكية ولا أريدها في حياتي. إنها تجعلني أشعر بالقلق، بالاكتئاب، بالموت من الداخل. ولكني في الوقت نفسه أدعم كل مَن يجدها مفيدة للاستمرار في الوجود.»

تعتقد سميث أن الوقت الآن مناسب لإعادة النظر في الطريقة التي نستخدم بها هذه التقنية. «ما هو أثر هذا الجهاز الصغير في جيبك على علاقاتك الإنسانية؟ على تصرفاتك كفرد في المجتمع؟ ربما كان الأثر معدومًا! وربما كان كبيرًا ... هل نحتاج إلى هذه الهواتف قرب أسرّتنا في الليل؟ هل يحتاج أطفالنا إلى هذه الهواتف؟ هل نريد توريث عقدنا ومشاكلنا لهم؟ يجب علينا التفكير في كل هذا بشكل عميق. يجب ألاّ ندع شركات التقنية تتحكم في مصيرنا.»

إنني أستخدم هاتفي أكثر من زيدي سميث بكثير ورغم هذا - أو بسببه - فإنني أتفهم مصدر قلقها . وهنالك علامات تدل على أن شركات التقنية قلقة أيضًا بشأن آثار التقنية . على سبيل المثال ، هنالك العديد من الموظفين في شركات التقنية الكبرى الذين قاموا بالتحذير من منتجات شاركوا في تطويرها . الرجل الذي اخترع زر *Like* في فيس بوك ، جستن روزنشتاين ، الذي قال بأن هذه الخاصية شديدة الإدمان لدرجة أنه قام بوضع ميزات حماية في هاتفه لمنعه من تحميل التطبيقات وقضاءِ أوقات طويلة على فيس بوك . ويجب أن أذكر هنا أن خاصية زر *Like* هي التي سمحت لشركات التقنية باستخدام بياناتنا لمعرفة شخصياتنا واهتماماتنا . الأشياء التي نُعجب بها على الإنترنت تُخبرهم بكل شيء عنا ، من توجهاتنا السياسية ، لذوقنا في الطعام والشراب والملابس . وهذا ما حدث مع فضيحة شركة كامبريدج آنالتيكا في سنة ٢٠١٨ ، حيث قامت هذه الشركة البريطانية باستغلال بيانات ٥٠ مليون مستخدم على فيس بوك للتأثير في آرائهم بشأن التصويت في الانتخابات الأمريكية .

صرّح روزنشتاين لصحيفة الغارديان سنة ٢٠١٧ قائلاً ، «من الشائع جدًا أن يطوّر البشر بعض الاختراعات بنية حسنة ، ثم يتضح بعد استخدامها أن لها عواقب سلبية لم تكن مقصودة . . . الجميع مشوشون ، طوال الوقت .»

وقام اثنان من مؤسسي تويتر بالاعتراف بندمهما ، حيث قال إيڤ ويليامز للنيويورك تايمز سنة ٢٠١٧ - والذي استقال من منصبه كمدير تنفيذي لتويتر سنة ٢٠١٠- إنه لم يكن راضيًا عن الطريقة التي ساعد فيها تويتر دونالد ترمپ على الفوز بالانتخابات

الأمريكية . «دور تويتر في تلك الانتخابات كان سيئًا جدًا .»

مؤسس شريك آخر لتويتر يُدعى بيز ستون اعترف أن أكبر خطأ ارتكبه تويتر هو السماح بوضع منشن لأشخاص غرباء في المنشورات ، مما أدّى إلى خلق بيئة تشجع على التنمّر . وقام أحد الموظفين في تويتر بوصفه بأنه «وعاء عسل للحمقى .»

وفي بداية عام ٢٠١٨ ، أعلن تيم كوك - المدير التنفيذي لشركة آبل - لمجموعة من الطلاب في إسكس بإنجلترا أن شبكات التواصل الاجتماعي لا تناسب الأطفال ، ولا ينبغي أن يستخدم الأطفال التقنية بشكل عام .

والآن أصبحت بعض شركات التقنية تناقش هذه المخاوف بشكل علني . على سبيل المثال ، في مؤتمر تم عقده في واشنطن في سنة ٢٠١٨ تحت عنوان «حقيقة التقنية» ، شارك فيه تريستان هاريس الذي كان يعمل في غوغل ، وروجر ماك نامي المستثمر القديم في فيس بوك ، مع عدد من السياسيين والناشطين الذين يحاولون التصدي لإدمان الأطفال والشباب على التقنية . تمت مناقشة الطريقة التي يحتل بها بريد جيميل العقول ، والأساليب التي يستخدمها سناب شات لاستغلال صداقات المراهقين لإشعال فتيل الإدمان على استخدام التطبيق . ووفقًا لصحيفة الغارديان ، قام تريستان هاريس بتشبيه عالم التقنية اليوم من الناحية الأخلاقية ببراري الغرب التي كان يُعامل فيها السكان الأصليون لأمريكا بهذه الطريقة : «تستطيع بناء نادٍ ليلي في أي مكان تريده» وقام ماك نامي بتشبيه شركات التقنية بشركات التبغ والطعام في الماضي ، حيث كان يتم تسويق السجائر على أنها مفيدة للصحة . الفرق يكمن في

أن السجائر لم تكن تعرف عنّا شيئًا ، لأنها لا تجمع بياناتنا . لا يمكن لها أن تعرف عنّا ما لا تعرفه عائلاتنا . أما الإنترنت ، فإنه يعرف كل شيء عنّا . بإمكانه معرفة أصدقائك ، ذوقك في الموسيقى ، مشاكلك الصحية ، تفاصيل حياتك العاطفيّة ، آرائك السياسيّة – وهكذا فإن شركات التقنية تستمر باستخدام هذه المعلومات لجعلنا نُدمن أكثر على استخدام منتجاتها . وحتى الآن ، لا يبدو أن هنالك قوانين تردع شركات التقنية .

وهنالك العديد من الدراسات والأبحاث التي أثبتت مخاطر استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي . على سبيل المثال ، أجريت دراسة سنة ٢٠١٧ في جامعة تكساس ، واستنتجت هذه الدراسة أن مجرد وجود هاتفك الذكي معك بإمكانه أن يقلل من «قدرتك العقلية» .

وحتى لحظة كتابتي لهذا الكتاب ، لم يتم الاعتراف رسميًا بالإدمان على الهواتف الذكية أو على وسائل التواصل الاجتماعي كنوع من أنواع الإدمان والاضطراب النفسي ، رغم أن منظمة الصحة العالمية قد قامت بتصنيف الإدمان على ألعاب الفيديو بأنه اضطراب عقلي ، ويدل هذا على ازدياد الوعي تجاه الطريقة التي تؤثر بها التقنية على صحتنا النفسيّة . ولكن هذا الوعي بحاجة للانتشار بشكل أكبر لمواكبة التطور المتسارع للتقنية .

ورغم تصاعد الضغوطات . إلا أنه في سنة ٢٠١٨ ، على سبيل المثال ، قامت قناة سي إن إن بنشر خبر مفاده أن شركة يونيلڤير العملاقة هددت بسحب إعلاناتها من فيس بوك وقوقل إلا إن قاما بالتصدي للمشكلات الخطرة الناتجة عن استخدامهما – كمخاطر

الخصوصية ، وعدم وجود وسائل لحماية الأطفال من الوصول إلى المحتوى غير اللائق - مما تسببت في «التشكيك في ثقة المجتمع ، إيذاء المستخدمين ، وتقويض أنظمة الدول الديموقراطية .» وكما حدث مع شركات التبغ ، الطعام ، والأسلحة ، فإن الشركات التي تحصد الأموال ستكون ضد إيقاف مصادر كسبها . لذلك فإن علينا الاستماع والانتباه لكل ما يقال بشأن مخاطر التقنية ، خاصةً إن كان ذلك على ألسنة صنّاعها .

# ١١

# محقق اليأس

**«هذه الشظايا التي سندتها بحطامي»**

– ت . س . إليوت ، الأرض اليباب

# وعي

عندما أصبت بالاكتئاب - في سن الرابعة والعشرين - كان العالم أكثر حدة . وأكثر إيلامًا . كان للظلال وزن ، كانت الغيوم أكثر ظلمة ، وكانت الموسيقى أكثر صخبًا . كنت أكثر يقظة تجاه ما حولي . بدأت بملاحظة الأشياء التي تجعلني أشعر بالسوء في العالم المعاصر ، وهي أشياء تجعل معظمنا يشعر بالسوء . شعرت بالقلق المتزايد الذي تسببه الحملات الإعلانية ، زحام السيارات ، التوقعات الاجتماعية .

بإمكان المرض أن يلقّن العافية الكثير من الدروس .

ولكني عندما أتعافى ، أجد أنني قد نسيت هذه الأشياء . والخدعة تكمن في الحفاظ على تلك المعرفة ، في تحويل التعافي إلى طريقة لمنع الإصابة بالمرض من جديد . لأعيش كما كنت أعيش وقت مرضي ، دون أن أشعر بالمرض .

هنالك بعض العوامل الوراثية التي قد تؤثر على صحتنا النفسية ، ولكننا لا نستطيع تغيير جيناتنا وصفاتنا الوراثية . لذلك فإنه من المثير للاهتمام النظر إلى العوامل العابرة ، المحفزات التي تتغيّر مع تغير الحقب الزمنية والمجتمعات . وهذه هي العوامل التي بإمكاننا تغييرها .

هنالك حقب تاريخية أخرى كانت سيئة بالنسبة للصحة النفسية . ولكن إدراكنا لهذه الحقيقة يجب ألاّ يمنعنا من محاولة حل مشاكل حقبتنا التي تؤثر على الصحة النفسية .

وأحد أعظم الأشياء التي يجب علينا إدراكها ، أنه إن كان قلقنا عبارة عن منتج من منتجات ثقافتنا ، فإنه بإمكاننا تغييره عبر تغيير ردود أفعالنا تجاه تلك الثقافة . في الحقيقة ، لا ينبغي علينا أن نتغيّر بشكل كامل . بإمكان التغيير أن يحدث بمجرد وعينا بضرورة حدوثه .

وعندما يتعلق الأمر بعقولنا ، فإن الوعي غالبًا ما يكون حلاً بحد ذاته .

أعتقد أن العالم سيظل فوضويًا للأبد . وسأظل أنا فوضويًا للأبد . وربما تكون أنت فوضويًا أيضًا . ولكني أؤمن أنه بإمكاننا أن نكون فوضويين وسعداء . أو على الأقل ، بإمكاننا أن نكون فوضويين وأقل تعاسة .

قال كارل يونغ : «في كل فوضى هنالك كون ، في كل اضطراب هنالك نظام خفي .»

الفوضى ليست أمرًا سيئًا بالضرورة . وكما لاحظت ، فإنني أحاول الكتابة عن فوضى العالم وفوضى العقل ، عن طريق تأليف كتاب فوضوي . هذا الكتاب عبارة عن شظايا أتمنى أن تكوّن في النهاية كتابًا واحدًا . وأتمنى أن يكون لهذه الأفكار قيمة وأثرًا على مَن يتلقاها .

لا تكمن المشكلة في أن العالم فوضوي ، بل في أننا نتوقع منه ألاّ يكون فوضويًا . لقد تم إقناعنا بأننا قادرون على السيطرة على العالم ، وأننا قادرون على الذهاب إلى كل مكان وفعل كل شيء . وأنه ، بسبب حرية الاختيار في عالم من الخيارات المفتوحة ، علينا أن نكون قادرين على اختيار المواقع التي نريد زيارتها على الشبكة ، المسلسلات التي نريد مشاهدتها ، وأيضًا الطريقة التي نشعر بها . ولذلك فإننا عندما لا نشعر بالمشاعر التي كنّا نريدها أو كنّا نتوقع الشعور بها ، نبدأ بالسقوط في دوائر الارتباك والقلق . لماذا لا أشعر بالسعادة رغم أنني أملك العديد من الخيارات؟ ولماذا أشعر بالحزن والقلق رغم عدم وجود أي سبب يدعو لذلك؟

والحقيقة أنني عندما أصبت بالاكتئاب في البداية ، لم أكن أملك أي أدنى معرفة بما أصابني . لم أكن أعرف الجحيم التي ينبغي عليّ الهرب منها .

وبعد رؤيتي لبعض الأطباء ، بدأت بالتعرّف على مسميات عدّة ، مثل «اضطراب الهلع» ، «اضطراب القلق العام» و«الاكتئاب» . كانت هذه المسميات مقلقة جدًا ، ولكنها مهمّة أيضًا ، لأنها مكّنتني من معرفة الجحيم الذي أريد الخلاص منه . وساعدتني على التغلّب على شعوري بأنني كائن غريب . لقد كنت إنسانًا يعاني من مرض إنساني ، وهنالك ملايين البشر الذين عانوا ويعانون منه أيضًا . وأغلبهم تمكنوا من التعافي منه ، أو من التعايش معه .

وحتى بعد تعرّفي على مسميات الأمراض التي عانيت منها ، كنت أعتقد أنها جميعًا تنبعث من داخلي . وأنها وُجدت في داخلي ، كما تُوجد الطبيعة ، ولا يمكننا فعل أي شيء تجاهها .

لم أكن قادرًا على الاستمتاع بالموسيقى مرة أخرى ، أو الطعام ، أو الكتب ، أو المحادثات ، أو أشعة الشمس ، أو الأفلام ، أو العطلات ، أو أي شيء . لقد كنت معطلاً حتى النخاع ، مثل ، مثل ، مثل (لا توجد استعارات كافية لوصف الاكتئاب) ، مثل شجرة مريضة . مثل شجرة مريضة يقول لها حبيبها ووالداها مرة بعد أخرى ، «سوف تشعرين بالتحسّن . سوف نعثر على طريقة ما لإنقاذك .»

وبالتأكيد ، فإن هنالك علاجات مختلفة . لقد جربت الديازيبام الذي وصفه لي الطبيب . لقد جربت عدة صبغات من الطب البديل ، واستمعت إلى توصيات الأصدقاء والعائلة . لقد جربت

زيت اللافندر، والحبوب المنومة. لقد جربت التحدّث إلى أخصائيين نفسيين عبر الهاتف. ثم توقفت عن المحاولة. لقد مررت بوقت عصيب عند تناولي للديازيبام وعند توقفي عن تناوله. وربما كان عليّ تجريب المزيد من العقاقير، ولكنني لم أفعل. لم أكن أفكر بطريقة منطقية. لقد كنت مرعوبًا من فكرة تجريب حبوب أخرى، أو البحث عن المساعدة بعد فشل كل المحاولات السابقة.

عندما تحدثت عن تجربتي هذه في كتابي السابق *أسباب للبقاء حيًا*، ظن البعض أنني ضد تناول الأدوية والعقاقير لعلاج الأمراض النفسية. لذلك سأقولها الآن بكل وضوح: إنني لا أعارض تناول العقاقير. نعم، هنالك العديد من المشاكل المتعلقة بصناعة الأدوية والبحث العلمي، ولكني أعلم تمامًا أن هذه العقاقير قد أنقذت حياة الكثير من البشر. أعرف أشخاصًا قالوا أنهم لم يتمكنوا من النجاة لولا هذه الأدوية. ولكني لا أؤمن أنها هي الحل الكامل. وأؤمن أن بعض هذه الأدوية -إن لم يتم صرفها بحذر- قد تؤدي إلى تدهور بعض الحالات. ولذلك فإن عليك البحث عن الحل المناسب لمشكلتك.

وفي تلك الفترة، كما يكتشف العديد من الأفراد الذين مروا بهذه التجربة، تبدأ بجمع الأدلة مثل محقق يحاول حل جريمة قتل. في البداية لا يمكنك العثور على أية أدلّة. وكل يوم يمر عليك وأنت في تلك الحفرة هو يوم آخر في الجحيم. كل يوم من تلك الأسابيع والأشهر الأولى، كانت تحوي لحظات من الألم العاطفي الهائل الذي بإمكانه أن يقتل كل أمل. ولكن الألم، رغم أنه داخلي، إلا أن محفزاته كانت خارجيّة. ولم أتمكن من العثور على

أي شيء يشعرني بالتحسّن . ثم بدأت بملاحظة أن بعض الأشياء بإمكانها أن تشعرني بشعور أسوأ : تناول الكحول ، التدخين ، الموسيقى الصاخبة ، الحشود .

استرخ . واستمر بالتقدّم للأمام . كن بشرًا . استمر بالدفع . استمر بالاشتياق . بإتقان الأشياء . بالنظر عبر النافذة . بالتركيز . بالتحرر . بتجاهل الأقزام . بتجاهل الإعلانات التي تظهر فجأة على متصفحك . بتجاهل الأفكار السلبية . بالبقاء فضوليًا . بالحفاظ على الحقيقة . بالحب . بالسماح لنفسك بارتكاب الأخطاء . بالحفاظ على مساحتك الشخصية . بالقراءة . بالكتابة . بالإبقاء على هاتفك بعيدًا عنك . بالحفاظ على صوابك . بالتنفّس . باستنشاق الحياة .

استمر بتذكر الأماكن التي قد يوصلك إليها القلق .

(استمر بتذكر ذلك اليوم عندما انهرت في مركز التسوق .)

لقد كنت في مركز للتسوّق ، أبكي .

أنا ، في الرابعة والعشرين من عمري ، وحولي حشد من الناس والمتاجر والأضواء ، ولم أكن قادرًا على التأقلم .

همست : «لا ، لا أستطيع فعل هذا .»

«مات؟»

لقد كان هذا اختبارًا . أن أذهب لمركز التسوق مع أندريا ، حبيبتي . كان المركز قرب منزل والديها في نيوكاسل ، شمال إنجلترا . لم أكن أعرف ماذا كنّا سنتشري بالضبط من هذا المركز . كنت مستغرقًا في التركيز على النجاة في المركز دون أن أتعرض لنوبة هلع .

أردت أن أكون مثل أي شخص طبيعي .

«أنا آسف ، لا أستطيع . . .»

وقفت هناك . كنت مثيرًا للشفقة . شاب في مقتبل عمره . في عالم يخبرني أن على الرجل أن يكون قويًا وصلبًا وصامتًا أمام الألم ، في عالم يخبرني أن على الشباب أن يستمتعوا بوقتهم وحريتهم في الأرض المشرقة للصبا . وهناك وقفت ، في مقتبل حياتي ، أبكي دون سبب في مركز للتسوق . في الحقيقة ، لم أكن أبكي دون سبب . لقد كنت أشعر بالألم . والخوف . ألم وخوف لم أشعر به من قبل ، إلا عندما كنت في إسبانيا ، عندما تعرضت لنوبة هلع بدأت ولم تتوقف .

لقد كان اليأس هائلاً لدرجة أنه استولى على حياتي . ولم أجد

أي طريق للنجاة . وعندها كنت أشعر أن الحياة في هذا الهلع أسوأ بكثير من الموت . جميعنا نملك نقطة تحمّل معينة - لا يمكن لنا بعدها أن نستمر في الصمود - لقد وصلت إلى هذه النقطة .

«لا عليك .» كانت تخبرني أندريا وهي تمسك بيدي . وكأنها أم أو ممرضة في تلك اللحظة .

«لا . أنا آسف . أنا آسف .»

«هل تناولت دواءك هذا الصباح؟»

«نعم ، ولكنه لم يساعدني .»

«لا عليك . إنها مجرد نوبة .»

مجرد نوبة .

لقد جعلتني نظرتها القلقة أشعر بالتدهور . لقد تعرضت أندريا للكثير من المتاعب بسببي . لم يكن مطلوبًا مني سوى المشي والحديث والتنفس مثل أي إنسان طبيعي . لم تكن المهمة صعبة . لم يطلب أحد مني حل معادلة في علم الصواريخ . ولكن في تلك اللحظة ، لقد كان الأمر أصعب من هذا بكثير .

«لا أستطيع .»

لقد كان وجه أندريا شاحبًا . حتى أندريا لديها طاقة تحمّل محدودة . قالت لي : «سوف تتحسن .»

«لا ، أندريا ، لن أتحسن . لا أظنك تفهمين ما يحدث معي .»

كان العابرون ينظرون إلينا .

«فقط تنفّس . تنفّس ببطء .»

حاولت التنفّس بعمق ، ولكن الهواء كان يعبر عنقي بصعوبة شديدة .

«أنا . . . أنا . . . أنا . . . لا أستطيع التنفّس .»

في صباح ذلك اليوم ، لم أكن أشعر بهذا السوء . كنت أعاني فقط من بعض اليأس الطفيف . ولكن عندما ركبت الحافلة للذهاب للمدينة ، بدأ الخوف بالزحف إليّ .

والآن أصبح جسدي مليئًا بالرعب .

لقد كنت متجمدًا في تلك النقطة ، واقفًا خارج المتجر ، وحيدًا وحولي الحياة . لم يبق لي أمل . لم أجد منفذًا للهرب . لقد كانت الحياة لغيري ولم تكن لي . وكان صوت أندريا بعيدًا عني ، كان أملي الأخير ، يحاول الوصول لشخص لم أعد أعيش في جسده .

عندما أتذكر تجربة انهياري في متجر التسوّق ، أحاول تحليلها وفـهـمـهـا . إنني أتقبّل الماضي وأتعلّم منه . أريد أن أتعلم كـيف يتواصل العقل مع العالم وكيف يتمكن من التخلّص من القلق .

المشكلة الأولى كـانت تكمن في أولى تجـاربي مع القلق والاكتئاب . وعندما يُصاب الفرد بالمرض النفسي لأول مرة ، يتخيل أن حياته ستستمر بهذه الطريقة للأبد . وكان هذا أمرًا مرعبًا جدًا بالنسبة لي . لم أكن أرى أي طريق للنجاة .

المشكلة الثانية كانت أنني لم أعرف كيفية التعامل مع نوبات الرعب . وكنت سـأحـتـاج إلى سنوات كي أتمكن من تعلّم تلك المهارة .

والمشكلة الثالثة كانت أنني لم أفهم الطريقة التي يتواصل بها العـالم الخـارجي مع العـقل . لم أكن أعـرف عـمق الاتصـال بين شعوري الداخلي والمكان الذي أجد نفسي فيه . لم أكن أعرف أن عالم المتاجر والمبيعات والسلع ليس جيدًا لعقولنا . هنالك العديد من الدراسات التي أُجريت في السنتين الأخيرتين عن تأثير البيئة من حولنا على صحتنا . على سبيل المثال ، في دراسة أجريت سنة ٢٠١٣ من قبل جامعة إسيكس ، قارنت بين تجربة المشي في مركز تجاري ، وبين المشي في حديقة المدينة . ورغم أن المشي مفيد للعقل - إن كـان داخل مـبنى أو في الطبـيـعـة - إلا أن ٤٤ بالمئـة من المشـاركين في الدراسـة قـالوا إن المشي في المركـز التـجـاري جـعلهم يشعرون بانخفاض ثقتهم في أنفسهم . وقال ٩٠ بالمئة من المشاركين

في الدراسة إن المشي في الحديقة جعلهم يشعرون بارتفاع ثقتهم في أنفسهم . وتدل دراسات أخرى أيضًا على أن الطبيعة مفيدة لعقولنا ، وسأذكر بعضها لاحقًا .

ومن المنطقي أن تكون المراكز التجاريّة أماكن يصعب علينا الشعور بالارتياح فيها . المراكز التجارية مصممة خصيصًا لجعلنا نشتري المزيد من البضائع . وبما أن القلق عامل ضروري يؤدي للاستهلاك ، فإن الشعور بالرضا والراحة قد لا يكون في مصلحة الشركات الكبرى . الرضا والراحة - هما النتيجة التي تريد المراكز التجارية إيصالنا لها بعد قيامنا بعملية الشراء . وليست النقطة التي تريدنا أن نبدأ منه .

المشكلة الرابعة هي الشعور بالذنب . لقد كنت أشعر بالذنب تجاه بعض أعراض مرضي دون معرفتي أنها بسبب المرض . لقد كنت أعتقد أنها الأجزاء السيئة والضعيفة في ذاتي .

درس آخر أعتقد أنني مازلت أحاول فهمه - وكتابتي لهذا الكتاب ساعدتني على فهمه - كان يتمثل في أن الملهيات لم تساعدني أبدًا . المراكز التجارية مصممة بشكل أساسي لإلهائنا ، ولكنها لم تنجح في إنقاذي من نفسي . ووجودي وسط الحشود لم يساعدني على الاتصال بالإنسانيّة . لقد شعرت بأنني وحيد وسط الجموع ، وكان هذا الشعور أسوأ من شعوري بالوحدة في غرفتي .

وكانت هذه خدعة كلاسيكية من قبلي : محاولتي لإلهاء نفسي من عذاب ما بإيجاد عذاب آخر . قبل ظهور تويتر بسنوات ، وقبل بداية عصر الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي ، كنت أحتاج لأي إلهاء بشكل محزن . الإلهاء مجرد محاولة للهروب ،

ونادرًا ما تنجح هذه المحاولة . لن تتمكن من إخماد النيران إن تجاهلتها . عليك أن تعترف بوجودها . لن يساعدك تويتر ، الكحول ، أو تناول الطعام على التخلّص من ألمك . ستصل إلى مرحلة معينة يجب عليك عندها أن تواجه الألم . أن تواجه نفسك . في عالم مليء بملايين الملهيات ، ستظل أنت بعقل واحد .



## دمى العرض الموجعة

عندما أفكر الآن في نوبة الهلع تلك، أفكر في الطريقة التي ولج بها العالم. وحتى في تلك الفترة كانت لدي فكرة غريزية تجعلني حساسًا تجاه محفزات من حولي. وكانت دمى العرض في واجهات المتاجر تضاعف من أثر تلك المحفزات.

وهنالك كنت. في تلك المساحة التجارية المكتظة. وقد تجاوزت نقطة العودة. نقطة التفرد الخاصة بي. ولكني كنت أيضًا أقوم بعملية تخريبية ليومي ويوم أندريا معي في المدينة.

أغلقت عيني لأهرب من محاكاة المركز التجاري ولم أر سوى الوحوش والشياطين، ضفة عقلية من الكائنات والصور المخيفة - كانت هذه الكائنات عبارة عن تجسيد لعالمي السفلي المرعب.

«لا عليك، بإمكانك النجاة. تنفس ببطء.»

حاولت اتباع تعليماتها: حاولت التنفس ببطء، ولكن الهواء لم يكن هواءً. لم يكن كأي شيء أعرفه. ونفسي لم تكن نفسي، ولم أعرفها أبدًا في تلك اللحظات.

مسحت عيني.

أمام متجر ڤيجين إكسبريس كان هنالك متجر ملابس لا أتذكر اسمه. ولكن أتذكر رؤية دمى العرض على واجهته. تلك الدمى التي لها رؤوس. رؤوس رمادية دون شعر أو ملامح واضحة. وقفت الدمى أمامي في وضعية مائلة مريعة.

بدا عليها الحقد. كما لو أنها كائنات تعرف أنني أتألم،

وتتسبب في مضاعفة الألم . لقد كانت تلك الدمى تتصرف كما لو أنها مسؤولة عن ألمي .

بالتأكيد فإن هذه الصفة ستكون أساسية في قلقي واكتئابي خلال الأشهر والسنوات القادمة . ذلك الاعتقاد الغريب بأن العالم الخارجي يقوم بإلقاء أحمال الاكتئاب عليك . بإمكانك أن تجد هذه الصفة في وجه مبتسم على غلاف مجلة . بإمكانك أن تجدها في أضواء المدينة الحمراء . أو في اللون الأزرق اللامع لشاشة الكمبيوتر .

ونعم ، بإمكانك أن تجدها أيضًا في الصدى الشرير للإنسانية في دمية عرض أمام متجر للملابس .

في أحد الأيام ، عندما كنت مستعدًا لمواجهة ألمي ، بإمكان هذا الشعور بالحساسية العالية أن يكون مفيدًا لي . بإمكانه مساعدتي على فهم أنه إن كان لبعض عناصر العالم الخارجي تأثير سلبي ، فإن لبعض عناصره الأخرى تأثير إيجابي بالتأكيد . ولكن في تلك الفترة كنت مذعورًا من فكرة إصابتي بالجنون ، ولم أستطع فهم كل هذا .

لقد كنت مقتنعًا أنني لم أخلق للعيش في العالم الواقعي . وإلى حد ما ، كنت على حق . لم أكن مصنوعًا لهذا العالم . بل كنت ، كجميع البشر ، مصنوعًا بواسطة العالم . مصنوعًا بواسطة الأهل والثقافة والتلفزيون والكتب والسياسة والمدرسة وربما مراكز التسوق أيضًا . وهكذا ، كان علي أن أجد ذاتًا جديدة ، أو كوكبًا جديدًا . ولم أكن أعرف في تلك الفترة كيف يمكن لي أن أجد أيًا منهما . ولهذا كنت أرغب بالانتحار .

«يجب أن أغادر هذا المكان ،» قلت لأندريا وأنا أجفف دموعي كطفل ضائع في مركز التسوق .

«هذا المكان» كان واسعًا جدًا لدرجة أنه يحوي أي شيء وكل شيء من «عقلي» وحتى «الكوكب» . ولكن المكان الذي كنت أريد الهرب منه في تلك اللحظة كان المركز التجاري بالطبع .

قالت لي أندريا : «حسنًا ، حسنًا ، حسنًا ،» كانت بجانبي . ولكنها كانت أيضًا تبعد عني آلاف الأميال . نظرت أندريا لأقرب مخرج مثل قالت : «من هنا .»

خرجنا من المركز التجاري ، إلى الخارج لنرى أشعة الشمس . وعدنا إلى منزل والدي أندريا . استلقيت على سرير طفولة أندريا بينما ذهبت لتخبر والديها أنني مصاب بالصداع ، لأن الصداع كان أمرًا يسهل فهمه مقارنة بهذا الإعصار الخفي . على كل حال ، شعرت بالسوء بدرجات متفاوتة لأسابيع وأشهر ، ولكنني في نهاية الأمر بدأت بالتماثل للشفاء . وأفضل من هذا كله ، بدأت بالفهم .

# أمنية

أتمنى بشدة لو استطعت شرح أمر ما لذاتي الشابة . أتمنى لو استطعت إخبارها أنني لم أكن مذنبًا . أتمنى لو استطعت الادعاء بأنني كنت قادرًا على فعل المزيد آنذاك . لأن قلقي ، اكتئابي ، لم يوجدا وحسب . المرض ، تمامًا كالإصابات ، له قصة وأسباب في أغلب الأحيان .

عندما أسقط في حالة ذهنية مريعة ، تزدحم فيها الأفكار السيئة ، غالبًا ما يكون السبب وراء كل هذا حدث مهم أو سلسلة من الأحداث . عندما أعمل أكثر من اللازم ، أو أفكر أكثر من اللازم ، أو آكل أكثر من اللازم ، أو عندما لا أنام بشكل جيد وأدع الحياة تستولي على طاقتي ، فإنني حتمًا أعود لحالتي الذهنية السيئة .

إصابات وإجهاد مستمر للعقل .

## كيف بإمكانك العيش في القرن الحادي والعشرين دون أن تصاب بنوبة هلع

١- اعتن بنفسك . كن صديقًا لنفسك . كن والدًا ووالدةً لنفسك . تفقد أحوالك . هل أنت بحاجة لمشاهدة الحلقة الأخيرة من ذلك المسلسل بعد أن تجاوز الوقت منتصف الليل؟ هل أنت فعلا بحاجة لكأس النبيذ الثالث أو الرابع؟ هل هذا من مصلحتك؟

٢- نظم عقلك . الهلع هو محصلة الفائض . وفي عالم مليء بالفوائض علينا أن نقوم بتصفية ما نتلقاه . علينا أن نبسط الأشياء . علينا أن نقطع التواصل أحيانًا . علينا أن نتوقف عن التحديق في هواتفنا لبعض الوقت . علينا ألا نفكر في العمل طوال الوقت .

٣- استمع للأصوات المنخفضة . الأصوات التي لا تنبهك مثل الموسيقى . هدير الأمواج ، صوت تنفسك ، نسيم الرياح وهو يمر عبر أوراق الأشجار ، وأفضلها جميعًا : صوت المطر .

٤- دع نوبة الهلع تحدث . إن شعرت بالهلع وهو يتصاعد حاول أن تدع الأشياء تكون . الخدعة تكمن في أن تحاول الشعور بالنوبة دون أن تصاب بالهلع بسببها . وهذا أمر شبه مستحيل .

٥- تقبل المشاعر . وتقبل أنها ليست سوى مجرد مشاعر .

٦- لا تقبض على الحياة من عنقها . وكما قال الكاتب الشهير راي برادبيري : «الحياة يليق بها أن تُلمس ، لا أن تُخنق .»

٧- من الطبيعي أن تشعر بالخوف . الخوف يحاول إخبارك أن وجوده

ضروري وأنه يحاول أن يحميك . حاول أن تتقبله كشعور ، بدلاً من معلومة ثابتة . قال برادبيري أيضًا : «تعلم فن الترك والتخلي يجب أن يسبق تعلم فن الأخذ والحصول .»

٨- كن واعيًا للمكان الذي تذهب إليه . هل تحاصرك الضوضاء؟ هل بإمكانك الانتقال لمكان أكثر هدوءاً؟ هل هناك طبيعة بإمكانك النظر إليها؟ انظر للسماء . في مراكز المدينة ، في قمم المباني ، جميع هذه الأماكن أكثر هدوءاً من المتجر أمامك . السماء تساعدك دائمًا .

٩- قم بتمارين الإطالة ومارس بعض الرياضة . الهلع له أعراض جسدية وله أعراض ذهنية . بالنسبة لي ، الجري وممارسة اليوغا ساعداني كثيرًا على التعامل مع نوباتي . خاصة ممارستي لليوغا ، لقد ساعدتني كثيرًا على إعادة النشاط لجسدي بعد ساعات طويلة أقضيها في العمل على مكتبي .

١٠- تنفّس . تنفّس بعمق وصفاء وسلاسة . ركز في أنفاسك . تنفسك هو الإيقاع الذي تضبط حياتك عليه . إنه لحن أغنية نفسك . إنه الطريقة التي تعود بها إلى مركز الأشياء . مركز ذاتك . عندما يحاول العالم أن تخطفك في كل اتجاه . كان التنفس أول مهارة تتعلمها . إنها أهم وأبسط وسيلة للنجاة . أن تكون واعيًا لأنفاسك يعني أن تتذكر أنك على قيد الحياة .

# ١٢

# الجسد المفكّر

## الأخلاط الأربعة

قبل قرون طويلة ، في اليونان القديمة ، قام الأطباء بشرح تكوين الجسد الإنساني باستخدام رموز «الأخلاط الأربعة» . وكل مشكلة صحية ، حسب اعتقادهم ، بالإمكان تتبع سببها لنقص أو لزيادة في أحد هذه الأخلاط الأربعة : الدم ، المرة الصفراء ، المرة السوداء ، والبلغم .

وفي عهد دولة الروم ، تطورت هذه الأخلاط الأربعة لترتبط بمزاجات أربعة . على سبيل المثال ، إن كانت لديك مشاكل في الغضب ، سيتم إخبارك أن المرة الصفراء لديك مرتفعة ، وهي مرتبطة بعنصر النار . ولذلك عندما يخبرك أحدهم أن «تبرد أعصابك» ويطلب منك أن تهدأ ، فإنك تلقيت صدى نصيحة طبية رسمية من روما القديمة . وإن كنت تشعر بالاكتئاب والحزن ، فإن سبب هذا يعود لازدياد المرة السوداء .

يبدو هذا النظام غير علمي أبدًا . ولكنه كان متقدمًا في جانب واحد على الأقل . لأنه لم يفرق في التسميات بين المرض النفسي والجسدي .

الفيلسوف الشهير رينيه ديكارت هو المُلام في خلق هذا الاختلاف بين المرض النفسي والجسدي . لقد كان يرى أن العقل والجسد عنصران منفصلان تمامًا . وفي أربعينات القرن السابع عشر ، اقترح أن الجسد يعمل كآلة لا تفكر ، وأن العقل غير مادي الصفات .

لقد أُعجب الناس بتلك الفكرة . وانتشرت في كل مكان . ومازالت تؤثر في مجتمعاتنا حتى الآن .

ولكن هذا الفصل بين العقل والجسد لا يبدو منطقيًا .

الصحة النفسية مرتبطة بشكل وثيق بصحة الجسد . والعكس صحيح . لا يمكنك أن ترسم خطًا فاصلاً بينهما . الأمر أشبه بمحاولة رسم خط وسط المحيط .

ومن المعلوم أن التمارين الجسدية تساهم بشكل إيجابي في تحسّن حالات المصابين بالاكتئاب وقصور الانتباه وفرط الحركة . وبالطبع فإن المرض الجسدي له آثار نفسية . بإمكاننا أن نصاب بالهلوسة إن أصبنا بالانفلونزا . إصابتنا بالسرطان قد تجعلنا نصاب بالاكتئاب . نوبة قلبية بإمكانها التسبب في صدمة نفسية .

أظن أنه يجب علينا التوقف عن النظر إلى المرض النفسي والجسدي على أنهما مشكلتان منفصلتان . لا يوجد فرق بينهما . نحن العقل ونحن الجسد . نحن لا ننقسم إلى قسمين لا يربطهما شيء ببعضهما . نحن لسنا مركز تسوق وجودي . نحن كل الأشياء في اللحظة ذاتها .

الأدمغة لها صفات الأجساد .

والأفكار ليست منتجات الأدمغة وحدها . كتب عالم الإدراك غاي كلاكستون في كتابه *الذكاء في الجسد* : «الجسد ، الحدس ، الحواس ، نظام المناعة ، النظام اللمفاوي ، جميعها تتفاعل بشكل معقد مع الدماغ لدرجة أنه من المستحيل وضع حد فاصل بين أعلى العنق وأسفله واقتراح أن ما في الأعلى يتحلّى بالذكاء وما في الأسفل بدائي . نحن لا نملك أجسادنا . بل نحن أجسادنا .»

ثم هنالك معضلة «الدماغ الصغير» - شبكة تتكون من مئة مليون خلية عصبية في المعدة والأحشاء . حسنًا ، قد يكون عددها قليلاً جدًا مقارنة بعدد الخلايا في الدماغ (٨٥ مليار خلية عصبية) ، ولكن دورها مهم جدًا . إن عددها يقترب من عدد الخلايا التي تملكها القطط في أدمغتها (مئة مليون خلية عصبية) .

وعندما نشعر «بفراشات في المعدة» قبل مقابلة عمل مهمة ، أو عندما نشعر بالجوع قبل غداء متأخر ، هذا هو «دماغنا الثاني» يتحدث إلى «دماغنا الأول .»

ولهذا فإن فكرة فصل الصحة النفسية من الصحة الجسدية ، هي فكرة منتهية الصلاحية ، ويجب استبدالها حتمًا .

ورغم هذا ، إلا أننا مازلنا نعاني من فصل تام في عالم الأعمال بين «الوظائف العقلية» و«الوظائف الجسدية» . الوظائف التي تتطلب ذكاءً مرتفعًا وتعليمًا عاليًا ، يتم تقديرها أكثر بكثير من الوظائف

التي تتطلب العمل الجسدي واليدوي . وظائف الياقات البيضاء ووظائف الياقات الزرقاء .

ولكن الحركة تتطلب ذكاءً أيضًا . هنالك ذكاء في الرقص . ذكاء في ممارسة الرياضة . ورغم هذا فإننا نفصل بين الأطفال في عمر مبكر ، ونصنفهم في جماعات رياضية أو أكاديمية . ويُبنى على هذا التصنيف مستقبلهم الوظيفي ، وما إن كانوا سيعملون في وظيفة متدنية أو مرتفعة الدخل . ونقوم أيضًا بتصنيف الثقافة إلى ثقافة رفيعة وثقافة وضيعة . فالكتب التي تضحكنا أو نستمتع بها تُصنف غالبًا على أنها كتب أقل قيمة من تلك التي تجعلنا نفكّر .

وهكذا فإن الخط الذي نرسمه بين العقل والجسد لا يبدو منطقيًا ، مهما حاولنا أن نبالغ في التقسيم والتصنيف . ولا يتعلق الأمر بالنظام الصحي وحسب ، بل بأنفسنا ومجتمعاتنا أيضًا . لقد حان الوقت للتغيير . علينا أن نلغي الحواجز بين العقل والجسد . لقد حان الوقت لتقبّل ذواتنا الإنسانية كاملة كما هي .

## ملاحظة جانبية عن وصمة العار

إننا لا نجد التشجيع الكافي للحديث عن الصحة النفسية إلا عندما نصاب بمرض نفسي، وعندها علينا أن نتظاهر بأننا على ما يرام. لا يُنظر للتوتر على أنه مشكلة حقيقية. أو ربما يُنظر إليه على أنه أمر معيب، وهكذا يتجنب المصابون به الحديث عنه. في كلتا الحالتين، يؤدي تجاهل المشكلة إلى تطورها، وإصابة المزيد من البشر بالمرض النفسي.

وعندما نصاب بالمرض النفسي، ونبدأ بالحديث عن تجربتنا معه، نواجه نوعًا جديدًا من العار.

في غالب الأحيان، نقوم باعتبار المرض النفسي نابعًا من الشخص ذاته، بطريقة تختلف عن موقفنا من الأمراض الأخرى. تقوم الجرائد والمجلات بالحديث عن نجوم البوب وهم «يعترفون» بالإصابة بالاكتئاب، القلق، واضطراب تناول الطعام، وكأن هذه الأشياء جرائم وليست أمراضًا. وحتى الجرائم، فإنها تبرر في غالب الأحيان كنتيجة للمرض - حوادث إطلاق النار والاغتصاب يتم اعتبارها مشاكل متعلقة بالصحة النفسية أو الأدمان، بدلاً من اعتبارها أعمالاً إرهابية وجرائم جنسية. وفي معظم الأحيان، يكون الأشخاص المصابون بالمرض النفسي ضحايا في تلك الجرائم لا مرتكبين لها.

نحن أيضًا لا نجيد الحديث عن الانتحار. وعندما نتحدث عنه فإننا نستخدم فعل - ارتكاب - والذي ينطوي على إيحاء بالجريمة والخطأ، ليكون صدى الاعتقاد بأنها جريمة حاضرًا حتى اليوم.

(بدأت مؤخرًا بمحاولة استخدام جملة «موت بالانتحار» ولكن استخدام هذه الجملة مازال غريبًا وغير طبيعي على لساني .) العديد من البشر لا يستطيعون التعامل مع فكرة قتل النفس، وكأنها إهانة لجميع البشر، إن اعتقدت أن الانتحار محض خيار، لأن أحدهم قرر أن يتنازل عن الحياة، هذه الحياة المقدسة والثمينة . ولكني شخصيًا، أعرف أن قرار الانتحار ليس قرارًا سهلاً أبدًا . بإمكانه أن يكون أمرًا تكرهه وتخافه، ولكنك تشعر أنك ملزم باتخاذه لأن ألم الحياة أصبح فوق تحمّلك . ولهذا فإن الحديث عن الانتحار أمر صعب جدًا . ولكن علينا الحديث عنه، لأن خلقنا لبيئة من العار والصمت ستجعل المزيد من الناس يتجنبون البحث عن المساعدة وسيحاولون البقاء وحيدين خلال فترة مرضهم، وقد يؤدي هذا بهم للانتحار .

الانتحار هو السبب الأول لموت النساء والرجال بين الفئة العمرية التي تقع بين ٢٠ -٣٤ عامًا . وهو أيضًا السبب الأول لموت الرجال تحت سن الخمسين (على الأقل في بريطانيا . وتملك دول أوروبية أخرى إحصاءات مريعة كهذه أيضًا . في الولايات المتحدة، حيث تلعب الأسلحة دورًا هامًا في قتل البشر، يحتل الانتحار المركز العاشر في قائمة الأسباب المؤدية للموت بين مختلف الأعمار والأجناس، إلا أنه في أوروبا، كندا، وأستراليا يقوم ثلاثة رجال بالانتحار مقابل كل امرأة تقوم به .) كل هذه الحالات، يمكن تجنّبها في غالب الأحيان  ولهذا فإن علينا أن نتجاهل الفكرة التقليدية التي ترغم الرجال على التحلي بالصلابة والبحث عن القوة في الذات . تكمن قوة الرجال والنساء في الحديث عن مشاكلهم ومحاولة حلها بشكل مشترك .

وكم سيكون من الرائع لو قامت إحدى الشخصيات العامة بالحديث عن تجربتها مع الاكتئاب دون أن تستخدم وسائل الإعلام وصف «الشجاعة العظيمة» و«الاعتراف الكبير» . بالتأكيد فإن نية الإعلام حسنة هنا . ولكن يجب ألاّ يشعر أحد بالذنب تجاه إصابته بالقلق والتوتر ، ليقوم في النهاية بالاعتراف بها وكأنها جريمة . يجب أن يصبح مجتمعنا قادرًا على سماع هذه الأمراض دون التفريق بينها وبين الإصابة بالكتمة الصدرية أو آلام الظهر . إنه ليس سرًا ولا ذنبًا . وفي كل مرة يخبرني أحدهم أنني شجاع لحديثي عن مرضي النفسي ، أشعر أنه يجب علي الشعور بالخوف .

تخيّل لو كنت تسير وحدك في الغابة وجاءت سيدة إليك لتسألك : «إلى أين أنت ذاهب؟»

تجيبها : «إنني ذاهب إلى الغابة .»

تستغرب السيدة وتعود خطوة للخلف : «واو .»

«لماذا تستغربين؟»

ثم تنزل دمعة من عينها . تضع يدها على كتفك ، وتقول : «إنك شجاع جدًا .»

«هل أنا شجاع فعلاً؟»

«إنك في غاية الشجاعة . بل مُلهم في الحقيقة .»

وبعدها سيشحب وجهك ، وستشعر بالتوتر ، وستلغي فكرة ذهابك للغابة .

بالإضافة لهذا ، هنالك فكرة سامة تتمثل في اعتقاد البعض أننا نتحدث عن المرض النفسي في محاولة لجذب الانتباه .

وهذا الانتباه الذي يبحث عن الناس بإمكانه أن ينقذ حياة البعض .

ولكن ، كما كتب سي . إس . لويس : «المحاولة المستمرة لإخفاء المرض النفسي يضاعف من العبء : كم هو سهل علينا الحديث عن ألم أسناننا ، ولكننا لا نستطيع الحديث عن آلامنا العاطفية بسهولة .»

علينا أن نعمل لجعل هذا العالم مكانًا يسهل فيه علينا الحديث عن مشاكلنا . الحديث عن هذه المشكلات لا يتعلق فقط بنشر الوعي . بل إنه يتعلق بعلاج هذه المشكلات أيضًا . بإمكانه أن يشفي المتحدث والمستمع عن طريق تمثيل الألم الداخلي والمعرفة الكامنة في أن الآخرين يعانون مثلنا تمامًا .

لا تتوقف عن الحديث أبدًا .

لا تدع أحدًا يشعرك بأن مرضك عبارة عن ضعف أو عيب فيك لأنك تعاني من مشكلة نفسية .

إن كنت تعاني من حالة كالقلق ، فإن هذا لا يعني أنك ضعيف . العيش مع القلق ، الذهاب للمواعيد والأعمال اليومية رغم القلق يتطلب قوة لا يملكها أغلب البشر . علينا أن نتوقف عن وصم المريض بحالته . والذهاب إلى مركز تجاري قد يكون علامة على القوة إن كنت تحمل على ظهرك أطنانًا من الأثقال الخفيّة .

## سايكوغرام

(سغ = سايكوغرام)

تخيّل إن استطعنا اختراع طريقة لقياس الوزن النفسي الذي يشعر به كلّ منّا. ألن يكون مفيدًا لبناء جسر يصل بين الذهني والجسدي؟ ألن يساعد هذا البشر على إدراك حقيقة التوتر؟ ألن يساعدنا على التأقلمٍ مع التوتر في الحياة المعاصرة؟

تحملوني قليلاً، ولنطلق اسم «سايكوغرام» على هذه الوحدة التخيليّة للقياس.

«أوه لا، لا أستطيع قراءة رسائلي البريدية اليوم. لقد تجاوزت حدي اليومي من السايكوغرامات.»

| | |
|---|---|
| السير في مركز للتسوق | ١,٢٩٨ سغ |
| مكالمة من البنك | ١٨٢ سغ |
| مقابلة عمل | ٤٥٨ سغ |
| مشاهدة الأخبار | ٢٢٢ سغ |
| صندوق بريد مليء بالرسائل التي لم يتم الرد عليها | ٣٢١ سغ |
| تغريدة لم يعجب بها أحد | ٩٨ سغ |
| الشعور بالذنب لعدم الذهاب للتمرين | ٥٠ سغ |
| الشعور بالذنب لعدم الاتصال بالأقارب | ٢٩٥ سغ |
| ملاحظة تقدمك في السن/زيادة وزنك/ظهور علامات التعب على وجهك | ١٧٧ سغ |
| الخوف من تفويت حفلة رأيتها على وسائل التواصل الاجتماعي | ٦٢ سغ |

| | |
|---|---|
| إدراكك لوجود خطأ كتابي في تغريدة قمت بنشرها | ٨٢ سغ |
| بحثك على قوقل لأعراض مرض ما تشك في إصابتك به | ٦٧٢ سغ |
| التزامك بإلقاء خطاب أمام حشد من الناس | ١,٣٢٨ سغ |
| مشاهدة صور أجساد مثالية لن تتمكن من مضاهاتها مهما فعلت | ٤٨٨ سغ |
| الجدال مع معرّف مجهول على تويتر | ٦٣٢ سغ |
| الذهاب في موعد غرامي مُربك | ٣١٧ سغ |
| دفع فواتير الكهرباء باستخدام بطاقة الائتمان | ٨١٥ سغ |
| إدراكك أن اليوم هو يوم الإثنين وأن عليك الذهاب للعمل | ٧٠١ سغ |
| أن يتم استبدالك بإنسان آلي للقيام بوظيفتك | ٢,١٥٦ سغ |
| الأشياء التي لم تفعلها من قبل والتي طالما تمنيت فعلها | ١,٢٩٣ سغ |

ملاحظة : الوزن النفسي يتذبذب بشكل كبير . والسايكوغرام مجرد نظام «شخصي» للحساب .

# ١٣

# نهاية الواقع

« . . . ذلك التصادم بين صورة الإنسان عن نفسه وعن حقيقته هو تصادم مؤلم جدًا وهنالك شيئان بإمكانك فعلهما تجاهه ، بإمكانك أن تواجهه وتحاول أن تصبح ما أنت عليه فعلاً أو بإمكانك أن تنسحب لتحاول البقاء داخل نطاق تصوّرك عن نفسك ، وهذا مجرد خيال ، سوف تهلك فيه حتمًا .»

- جيمس بالدوين ، لا أحد يعرف اسمي

أحيانًا يتوجب عليك العودة للوراء كي تتمكن لاحقًا من المضي للأمام . عليك أن تواجه الألم . أكثر الآلام عمقًا . ومؤخرًا شعرت أنني مستعد .

عليّ أن أعود .

إلى ما قبل المركز التجاري .

إلى غرفة من البياض الجراحي .

«مَن أنا؟» سألت ، في المركز الطبي الإسباني ، في المرحلة الأولى من إصابتي بالانهيار النفسي .

بالتأكيد ، عندما أكون هادئًا وبخير ، فإن السؤال لا يبدو مخيفًا جدًا . مَن أنا؟ لا يوجد أنا . لا يوجد أنت . بل هنالك مليون أنا . ومليون أنت . «أنا» هي أكبر كلمة في اللغة .

وخلف كل «أنت» هنالك «أنت» آخر ، وآخر وآخر . تمامًا كالدمى الروسيّة . هل هنالك «أنت» مركزية؟ أو «أنا» مركزية؟ هل الهوية عبارة عن كون لا يمكنك الوصول إلى نهايته ، وقد تعيدك رحلة البحث فيه إلى نقطة البداية؟

ولأنني بخير الآن ، فإنني أستمتع بهذه التساؤلات الفلسفية العائمة . لأنه هنالك ذات واضحة -أفترض ذلك- تقوم بطرح الأسئلة . ولكن عندما كنت مريضًا ، لم تكن هذه الأفكار محض أسئلة بسيطة مجرّدة . لقد كانت هذه الأسئلة حينها ألغازًا محبطة يجب عليّ حلها ، وكأن حياتي تعتمد عليها . لأن حياتي كانت

فعلاً تعتمد عليها . لقد فقدت حينها إحساسي بذاتي - وشعرت بأنني قد أضيع في عدد لا نهائي من الذوات ، وكنت أعوم بصمت في الذعر ، دون وجهة أو يابسة .

## الواقع في مواجهة السوبرماركت

غالبًا ما تحدث نوبات الذعر في محلات السوبرماركت .

أعرف امرأة لم يسبق لها أن مرت بتجربة نوبة ذعر إلا مرة وحدة في حياتها . لقد كانت في السوبرماركت .

تأتي نوبات الذعر لمساعدتنا . وكما يحدث مع العديد من الحيوانات ، الخوف هو عبارة عن رسالة من العقل والجسد تحاول إخبارنا بأمر ما . حارب أو اهرب . اهرب من المفترس أو حاربه . ولكن السوبرماركت ليست دبًا متوحشًا أو ذئبًا أو محاربًا . لا يمكنك قتال السوبرماركت . بإمكانك الهرب منها حتمًا ، ولكن هذا سيرفع من احتمالية تعرّضك لنوبة ذعر أخرى عندما تعود لهذه السوبرماركت من جديد . وربما تتضاعف مشكلتك في المستقبل لتشمل جميع محلات السوبرماركت . ثم جميع المحلات . ثم العالم بأسره .

الأشخاص الذين لم يسبق لهم المرور بفترات من القلق والذعر في حياتهم لا يستطيعون فهم أن وعيك بنفسك هو شعور يمكن فقدانه . لا يعرف معظم البشر قيمة هذا الشعور . لا يفكر أغلبنا كل صباح عندما نستيقظ ونذهب للمطبخ لإعداد سندويش من زبدة الفول السوداني ، «آه ، رائع ، إحساسي بذاتي مازال متماسكًا ، والعالم مازال حقيقيًا من حولي ، بإمكاني الآن أن أستمتع بيومي .» وعينا بأنفسنا يُوجد من تلقاء نفسه . حتى يختفي فجأة بسبب المرض النفسي ، لنُصاب بعدها بالذعر والهلع .

وعند الحديث عن شعور نوبة الذعر من السهل وصف

الأعراض الواضحة : الأفكار المتدافعة ، الخفقان ، ضيق الصدر ، عدم القدرة على التنفّس ، الغثيان ، الإحساس بالوخز في جمجمتك وذراعيك وساقيك . ولكن هنالك عرض آخر أكثر تعقيدًا كنت أمر به . إنه تبدّد الواقع .

وخلال شعور بتبدّد الواقع ، كنت أعرف أنني مازلت ذاتي . ولكني لم أشعر كما لو كنت ذاتي . إنه شعور بالتحطّم . كتمثال رملي يتبدد في لحظات .

وهنالك تناقض في هذا الشعور . لأنني كنت أشعر بأنه تداخل متطرف بين كثافة الذات وكثافة انعدام الذات . شعور اللارجوع ، وكأنني فجأة فقدت شيئًا لم أكن أعرف أنه يجب عليّ حمايته ، وهذا الشيء كان ذاتي .

وأعتقد أن السبب الذي يجعل محلات السوبرماركت تفاقم من الشعور بالذعر هو أنها مصممة بطريقة تجعل الواقع يتبدّد بداخلها . وتتشابه في هذا مع المراكز التجارية ، لأنها تبدو كأماكن غير طبيعية . وقد تبدو هذه المراكز الآن ، مقارنة بالتسوق عبر الإنترنت ، فكرة قديمة ، ولكنها متقدمة جدًا بالنسبة لتطورنا كبشر .

الإضاءة فيها ليست طبيعية . أصوات الثلاجات تشبه موسيقى أفلام الرعب . وفرة الخيارات فيها أكثر بكثير من أن نستوعبها . الحشود والأرفف تبعث على القلق . والعديد من المنتجات المتاحة للبيع هي منتجات غير طبيعية . وعندما نكون في بيئات غير طبيعية ، فإننا نشعر بالخوف . وعندها نشعر بأننا منفصلون عن ذواتنا تمامًا كما يتم فصل المناديل المصنّعة من الأشجار . وبالنسبة لي عندما أصبت بنوبات الذعر في السوبرماركت ، كانت محتويات

الأرفف مخيفة وشريرة . كانت تبدو ككائنات فضائية . وأعتقد أن هذا صحيح إلى حد ما ، لقد تم أخذها من مصادرها التي تنتمي لها ووضعها بشكل مريب بجانب بعضها البعض . ولم أكن أشعر أنني أنتمي إلى ذلك المكان أيضًا . وهكذا لم أشعر إلا بالخوف . وكانت كل هذه العناصر المستنسخة في السوبرماركت جعلت شعوري يتدهور بسرعة .

قال سارتر في الغثيان ، «العناصر يجب ألاّ تُلمس لأنها ليست حيّة . ولكنها لمستني ، يا له من شعور لا يُطاق . إنني مرعوب من لمسها كما لو كانت حيّة تتنفّس .»

والبضائع في السوبرماركت ليست بضائع عادية . إنها موسومة بالعلامات التجارية . وبينما تشغل البضائع مساحة فيزيائية ، فإن العلامات التجارية تشغل مساحة ذهنية في عقولنا . إنها تحاول الدخول إلى عقولنا . وفي كثير من الحالات ، تقوم الشركات بتوظيف خبراء نفسيين للعمل في تسويق هذه المنتجات . لخداعنا وإقناعنا بشراء المزيد منها . للعبث بعقولنا .

تخيّل أن إنسان الكهف، قد تم تجميده لخمسين ألف سنة.

لنفترض أنها امرأة وأن اسمها سو.

تخيّل القالب الجليدي الذي جُمّدت فيه وهو يذوب فجأة أمام سوبرماركت الحي.

تخرج سو من قالبها، وتتقدّم للدخول إلى السوبرماركت. تُفتح الأبواب الأوتوماتيكية بشكل سحري وتُغلق وراءها. تخيفها الأضواء والألوان والحشود. تظهر عربات التسوق وكأنها وحوش معدنيّة غريبة، تم السيطرة عليها بواسطة البشر الذين يقومون بدفعها. حيّرتها أرفف المواد البلاستيكية اللامعة. وغمرتها علامات التعجّب عندما وصلت لخدمة الحساب الذاتي. كانت الأكياس البلاستيكية تبدو لها كقطع غريبة من الجلد الأبيض.

«عنصر غير ملائم في منطقة التعبئة،» يقول صوت الآلة عند خدمة الحساب الذاتي. «عنصر غير ملائم في منطقة التعبئة ... عنصر غير ملائم في منطقة التعبئة ...»

تبدأ سو بالشعور بالهلع. تجري باتجاه النافذة وتصطدم بالزجاج.

تبدأ بالعويل. «أووه! آه! آآه!»

أصوات أخرى.

انقلاب أخير في الأحداث.

(طبل افتتاحي.)

سو تشبهنا. إننا سو.

(شهقة ساخرة.)

سو هي جميع البشر . الفرق الوحيد بيننا وبينها ، هو أننا أصبحنا معتادين على السوبرماركت .

لم يتغير تركيب البشر الحيوي لخمسين ألف عام .

ولكن المجتمعات تغيّرت ، بشكل هائل . ويُتوقع منّا أن نشعر بالامتنان تجاه هذا التغيير . لأن سو ، إن لم يتم تجميدها ، فربما كانت قد قتلها قطيع من الخنازير البريّة الهاربة وهي في الثانية والعشرين من عمرها ، أو ربما تمت التضحية بها في طقس ديني وهي في السادسة عشرة من عمرها . ولهذا فإننا محظوظون .

وبسبب هذا الحظ ، علينا أن نقدّس هذه الحياة التي نملكها . وإن كان بإمكاننا أن نكون محظوظين ، مسترخين ، سعداء ، وأصحاء ، فهذا أفضل بكثير .

ووجدت أن فكرة إنسان الكهف مفيدة جدًا لي . في مراكز التسوق . في آيكيا . وأنا أستخدم الكمبيوتر . وأنا أسير في الشوارع المزدحمة . في غرفة فندق خالية . في أي مكان . لقد ساعدني استحضار فكرة أنني مجرد إنسان قادم من الكهف ، وأصبح الآن يعيش في عالم متطور ، أكثر بكثير من قدرة عقولنا وأجسادنا على استيعابه .

## ضباب

قبل يومين ، كنت أتهادى . شعرت بألم نفسي غريب سبّبته السماء الرماديّة . كنت في طريقي لأخذ ابنتي من درس الرقص ، شعرت وكأنني كنت أغوص في الرصيف . بدأت بالإحساس بالخوف المرضي من الأماكن المفتوحة .

ولكني الآن لدي وعي أكثر من السابق . بإمكاني ملاحظة أنني لم أنم جيدًا في الليلة الفائتة . وأنني كنت أعمل أكثر من اللازم ، وأنني كنت قلقًا بشأن إنهاء هذا الكتاب . لطالما كنت قلقًا بشأن ملايين الأشياء الصغيرة . ولهذا ، توقفت عن الهوس بشأن الرسائل البريدية ، ابتعدت عن جهاز الكمبيوتر ، قمت بممارسة اليوغا ، تناولت وجبة صحيّة ، ثم حاولت الابتعاد عن الإنترنت . قمت بأخذ الكلب لنزهة قرب البحر .

ثم قلت لنفسي : *لا شيء من هذه الأشياء يستحق القلق ، توقف عن تعذيب نفسك!*

لم تكن الأشياء التي قلقت بشأنها ذات أهمية كبيرة . بإمكاني المشي مع الكلب ، بإمكاني رؤية البحر . بإمكاني قضاء وقتي مع عائلتي وأحبائي .

وبعد أن عدت من البحر ، انحسر القلق ، كأنه مجرم تم تسليط أضواء المحققين عليه .

# ١٤

# رغبة

«ربما يكون السبب وراء رغبتنا في الحصول على كل شيء هو أننا اقتربنا بشكل خطر جدًا من فقدان الرغبة في كل شيء.»

– سيلڤيا پلاث

# أمنيات جميلة

عندما حاولت كتابة جملة «كيف أصبح . .» في محرك قوقل للبحث ، عند عملي على هذا الفصل ، كانت النتائج الخمس الأولى حسب اقتراحات قوقل :

- غنيًا / غنيّة
- مشهورًا / مشهورةً
- عارض / عارضة أزياء
- قائد طائرة / قائدة طائرة
- ممثلاً / ممثلة

# تجاوز

يتم بيع التعاسة لنا ، لأن المال يكمن في التعاسة .

أغلب ما يتم بيعه لنا ، يقدم لنا الفكرة التالية : *بإمكاننا أن نصبح أفضل مما نحن عليه إن حاولنا تغيير أنفسنا* .

فكّر في مجلات الموضة .

عملت لوسيندا تشامبرز كمحررة للموضة في مجلة ڤوغ البريطانية لأكثر من خمس وعشرين سنة . بعد أن تركت عملها ، قامت بإطلاق أحكام قاسية على الصناعة التي تركتها وراءها . أعلنت أنه بالرغم من حديث مجلات الموضة عن فكرة «التمكين» ، إلا أن عددًا قليلاً من مجلات الموضة يجعل الأفراد يشعرون بأنه تم تمكينهم . قالت لوسيندا في إحدى المقابلات معها : «معظم مجلات الموضة تتركك وأنت تشعر بالقلق لأنك لم تذهب إلى حفلة عشاء بتلك الفخامة ، أو لأنك لم تتمكن من ترتيب طاولة الطعام بالشكل الصحيح ، أو لأنك لم تقابل الأشخاص الذين يجدر بك مقابلتهم .» بالإضافة إلى أن مجلات الموضة تركّز على الملابس باهضة الثمن ، والتي لا يستطيع معظم القراء شراءها ، مما ينتج عنه شعورهم بالتعاسة والفقر .

تقول لوسيندا : «في صناعة الموضة ، نحاول دائمًا أن نقنع الناس بشراء ما لا يحتاجونه . لا يحتاج أحد إلى المزيد من الحقائب ، القمصان ، أو الأحذية . ولذلك فإننا نرغم أو نحفّز الناس على الاستمرار بالشراء .»

مجلات الموضة والمواقع ووسائل التواصل الاجتماعي جميعها

تبيع نوعًا من تجارب التجاوز . منفذًا للهروب . وغالبًا ما تكون هذه المنافذ غير صحية ، لأنك إن أردت أن تجعل الناس يرغبون في تجاوز أنفسهم ، عليك أن تشعرهم في البداية بالتعاسة .

نعم ، قد يشتري المستهلك كتاب حمية غذائية للحصول على جسد ممثل أو ممثلة شهيرة قامت بالإعلان عن الكتاب ، أو ربما يشتري أحدهم عطرًا ليكون أقرب لصورة الشخصية الشهيرة التي وُضع اسمها على قارورة العطر ، ولكن هذه التصرفات تأتي معها بتكلفة أكبر من مجرد تكلفتها الماديّة . قد يشعر البعض بالتحسّن لحظة الشراء ، ولكن على المدى البعيد لا يشبع هذا الفعل صاحبه ، بل يشعره بجوع أكبر للتحول إلى شخص أكثر جمالاً ، أكثر شهرة ، أكثر سحرًا . وهكذا يتم تشجيعنا على ترك حياتنا ، والطمع في حياة غيرنا . حياة لا علاقة لها بالواقع ، تمامًا كاللون الذهبي على أطراف قوس قزح .

ربما يكون سر الجمال الذي لن تخبرنا به أي مجلة من مجلات الموضة هو أن نكون سعداء بما نحن عليه . إننا في عصر الفوتوشوب وعمليات التجميل وسندخل قريبًا في عصر الذكاء الاصطناعي . قد يكون وقتنا الحاضر الآن هو الوقت الأمثل لتقبّل ذواتنا البشرية ، بدلاً من محاولة الركض وراء الأشكال المثالية الفارغة .

قد نفكر : أوه ، عليّ أن أظهر بشكل معيّن حتى ينجذب لي الآخرون . أو ربما نفكر : في الحقيقة ، لا توجد طريقة أفضل للتخلص من الأشخاص الذين لن أتوافق معهم من أن أتصرف وأبدو على طبيعتي .

تعاستك لأنك لست جذابًا بما يكفي لا يعود سببها لمظهرك :

عندما تُصاب عارضات الأزياء باضطرابات الطعام، لا يعود سبب هذا لأنهن قبيحات أو لارتفاع أوزانهن. بالتأكيد لا.

هنالك مؤشرات عالمية تدل على تزايد ظهور اضطرابات الطعام. كشفت إحدى الدراسات في سنة ٢٠١٧ أن اضطرابات الطعام بدأت بالانتشار بشكل موازي لانتشار الثقافة الغربية وانتشار الصناعة. في آسيا، على سبيل المثال، دول مثل اليابان، هونغ كونغ، وسنغافورة لديها حالات اضطراب طعام أعلى بكثير من دول أخرى كالفليبين، ماليزيا، وڤيتنام.

حالة أخرى تستحق الانتباه، في جزر فيجي. توصّل الباحثون إلى أن اضطرابات الطعام بدأت بالانتشار في منتصف التسعينات، عندما وصل التلفزيون لأول مرة لتلك المنطقة. وقامت النيويورك تايمز بنشر تحقيق في سنة ١٩٩٩ يشير إلى أن اضطرابات الطعام لم تكن موجودة قبل وصول التلفزيون إلى جزر فيجي، ليحصل سكان المنطقة على جرعات متتالية من المسلسلات التلفزيونية المليئة بالمشاهير. بالتأكيد، فإن جملة «لقد ازداد وزنك،» كانت تعتبر مديحًا في فيجي، قبل أن تغزو ثقافة التلفزيون الأمريكية المنازل، وتتغيّر الصور المثالية للجسد.

وبالطبع فإن هنالك عوامل أخرى لاضطرابات الطعام، وحسب دراسة قام بها المركز الوطني البريطاني لاضطرابات الطعام، فإن هذه العوامل تشمل بعض العوامل الجينية، ظهور اضطرابات الطعام في الوالدين، السخرية التي يتعرض لها أصحاب الوزن الزائد، العنف الإهمال في الطفولة، صدمة في الطفولة، علاقات الأسرة المضطربة، قضاء أوقات طويلة مع صديق يعاني من اضطراب

الطعام ، والعامل الثقافي والاجتماعي بالطبع . والثقافة تلعب دورًا هامًا ، لأننا في عالم اليوم نجد باستمرار حمية جديدة ينبغي علينا تجريبها ، أو تمارين معينة ينبغي علينا الالتزام بها . وحسب موقع المركز الوطني البريطاني لاضطرابات الطعام ، فإن الأفراد : «يقومون باستقبال هذه الصورة المستحيلة للجمال التي يرونها على التلفزيون أو في المجلات ، ويقارنون أنفسهم باستمرار معها .»

يضيف الموقع أيضًا أن : «الأشخاص الذين يُعجبون بأجساد المشاهير ولكنهم يقولون (لا يمكنني أبدًا الوصول إلى هذا القدر من الجمال ، ولكن هذا لا يزعجني) هم الأشخاص الذين تقل نسبة وقوعهم في مشاكل اضطرابات الطعام .» ربما كان هذا هو الدرس الذي علينا أن نتعلمه هنا : في ذلك الفصل بين الصور التي نراها وبين أنفسنا . علينا أن نبني نظام مناعة لعقولنا ، حيث بإمكانها امتصاص الصور والمعلومات في العالم من حولنا دون أن تصاب بالعدوى .

١- فكّر في الأشخاص الذين أحببتهم. فكّر في أعمق العلاقات التي خضتها. فكّر في السعادة التي شعرت بها عندما كنت ترى أولئك الأشخاص. فكّر في أن تلك السعادة لم تكن متعلّقة بمظهرهم بل لأنهم كانوا على طبيعتهم ولأنك كنت سعيدًا لرؤيتهم. كن صديقًا لنفسك. كن سعيدًا لإدراكك للإنسان وراء صورتك.

٢- غيّر الطريقة التي تنظر بها لصورك. كل صورة تنظر إليها وتفكّر، أوه، أبدو متقدمًا في السن، ستكون صورة تنظر إليها في المستقبل وتقول، أوه، كنت شابًا في هذه الصورة. بدلاً من الشعور بأنك مسن من منظور ذاتك الشابة، حاول أن تشعر بأنك شاب من منظور ذاتك المسنّة.

٣- اعشق عيوبك. احتفل بها. إنها ما سيجعلك مختلفًا عن إنسان اصطناعي. «إن بحثت عن الكمال، فلن تشعر بالرضا أبدًا،» هكذا قالت نتالي في رواية آنا كارنينا.

٤- لا تحاول أن تتشبه بأحد. استمتع باختلافك.

٥- لا تقلق عندما لا يُعجب الآخرون بك. لن يُعجب بك الجميع. من الأفضل أن تعرف هؤلاء الأشخاص وأنت على طبيعتك، من أن يُعجب بك الجميع وأنت مزيف. الحياة ليست مسرحية. لا تحاول التدرّب على تمثيل دور نفسك. فقط كن نفسك.

٦- لا تدع آراء الغرباء السلبية عنك، تصبح آراءك السلبية عن نفسك.

٧- إن كنت تشعر بالسوء وعدم الثقة في نفسك ، ابتعد عن إنستقرام .

٨- تذكّر أنه لا يوجد أحد يفكّر في مظهر وجهك غيرك .

٩- قم بنشاط يومي في مكان ما ، بعيدًا عن العمل أو الإنترنت . ارقص . العب كرة القدم . قم بتحضير البوريتوز . اعزف بعض الموسيقى . العب باك-مان . اخرج مع كلبك في نزهة . تعلّم العزف على آلة موسيقية . اتصل بصديق لك . اخرج للطبيعة . اخرج للمشي . اشعر بالرياح على وجهك . أو استلق على الأرض وضع قدميك على الجدار وتنفّس ببطء .

## ملاحظة حول الرغبة

من الطبيعي أن نشعر بالرغبة - الشهرة، الشباب، ١٠ ألف إعجاب على إنستقرام، عضلات بطن، دونات - ولكن الرغبة تدل على النقص. وهذا ما تعنيه «الرغبة». لذلك علينا أن نكون حذرين من رغباتنا وعلينا أن نراقبها حتى لا تتسبب في إحداث العديد من الثقوب فينا، وإلا ستتسرّب السعادة منا كما يتسرّب الماء من وعاء مثقوب. وكلما زادت رغباتنا، كلما تسرّبت ذواتنا منّا.

## إن كنت تشعر بالرضا
## لماذا تحتاج لصرف الأموال؟

السعادة ليست أمرًا جيدًا للاقتصاد .

يتم دفعنا باستمرار لأن نصبح أقل رضا عن أنفسنا .

يخبروننا أن أجسادنا بدينة ، أو نحيلة ، أو مترهلة .

يتوقعون من بشرتنا أن تلتمع بدرجة معينة ، أو أن تحمل درجة لونيّة معينة . وللأسف ، فإن صناعة منتجات تفتيح البشرة تصل قيمتها إلى عدة مليارات دولار ، وتستمر هذه الصناعة في النمو سنة بعد سنة .

وفي أحيان كثيرة ، يبدو أن هدف الحملات التسويقية هو أن نشعر بالسوء تجاه أنفسنا . على سبيل المثال ، استمع إلى حديث روبرت روزينتال ، صاحب كتاب تحسين التسويق لإنجاح مشروعك . في سنة ٢٠١٤ كتب في مجلة *Fast Company* أنه لتصبح مديرًا تسويقيًا ناجحًا عليك أن تفكّر في فوائد المنتج ، بدلاً من خصائص المنتج . يبدو هذا بريئًا بما يكفي ، صحيح؟

ولكنه أضاف أن الفوائد غالبًا ما تجلب معها «عناصر نفسيّة» . «الخوف ، عدم الثقة ، الشك ، وغالبًا ما يتم استخدام هذا الثلاثي لجعل المستهلك يتوقف ، يفكّر ، ثم يقوم بتغيير سلوكه . هذا الثلاثي مؤثر جدًا لدرجة نجاحه دائمًا في سحق الشركات المنافسة .»

وهكذا يعمل خبراء التسويق ، ويعتقدون أن الغاية تبرر الوسيلة . لذلك ، من الأفضل ألاّ نفكّر في العواقب المترتبة على جعل ملايين البشر يشعرون بقلق أكبر .

ولكن حتى عندما تتجنّب حملات التسويق اللعب على وتر الخوف لدى المستهلكين ، فإن مازال بإمكانها أن تكون مضرة من ناحية نفسيّة . إن قامت شركة ببيع فكرة الأناقة عن طريق بنطال ما ، فإننا سنشعر بضغط متزايد لشراء هذا البنطال للحصول على الفكرة الكامنة فيه . وفي غالب الأحيان ، بعد صرفنا لمبلغ كبير من المال لشراء قطعة ما ، فإننا نشعر بشعور أشبه بالغرق . نادرًا ما نشعر بالرضا بعد الشراء . ولذلك فإننا نشعر بالجوع ونرغب بشراء المزيد . وهكذا تستمر دورة التسويق . ويتم تشجيعنا على اقتناء أشياء ستجعلنا نتوق لاقتناء أشياء أخرى .

ببساطة ، يتم دفعنا في هذا النظام لأن نصاب بالإدمان .

لا شيء يكفينا أبدًا .

لطالما كنت مدمنًا على شيء ما . قد يتغير هذا الشيء ، ولكن إحساسي بالحاجة لا يتغير أبدًا .

كنت مدمنًا على شرب الكحول . بإمكاني الشرب لفترات طويلة جدًا .

عندما كنت أعمل في مكتب لشركة مبيعات ، تحت سماء كرويدون الكئيبة ، كنت أحلم بالهرب . كؤوس البيرة الثلاث التي كنت أشربها كل ليلة ، لأتبعها بكأس من الڤودكا مع كوكاكولا ، كانت تخفف عني ثقل المساء ، لتعود وتضع أحمالها علي في صباح اليوم التالي .

بعد عدة سنوات من انهياري ، وجدت أنه من السهل التوقف عن شرب الكحول . والتدخين . وكل شيء . توقفت عن استهلاك كل هذه المحفزات . حتى القهوة والشاي وكوكاكولا . لقد كنت في حالة مستمرة من الذعر والألم ، وكنت سأفعل أي شيء لإلهاء نفسي عن التفكير في الألم ولكني كنت أعرف أن الكحول لن تساعدني . واعتقدت أن المخدرات أيضًا لن تساعدني . وهكذا ، كنت مقتنعًا عندها أن كل هذه الأشياء لن تساعدني ، رغم أنها ساعدت غيري . وكنت مقتنعًا أيضًا أنني أقع في الإدمان بسهولة . وكان من الصعب عليّ إدراك هذا ، ولذلك قمت بالبحث عن أنشطة إيجابية بإمكاني الإدمان عليها . الركض ، على سبيل المثال ، كما نصحني به والدي . اليوغا . التأمل . العمل . النجاح .

بعد سنوات ، عندما بدأت أشعر بالتحسّن ، عدت للشرب من جديد . لم أكن أشرب كل يوم ، ولا حتى كل أسبوع ، ولكني عندما كنت أشرب ، كنت أبالغ في الشرب . كان الفرق يكمن ، أنني أصبحت واعيًا للطريقة التي تؤثر بها الكحول على عقلي . بإمكاني ملاحظة الدورة التي تحدث . كنت أشعر بالسوء - لا أقصد بنوبة ذعر ، ولكن بمستوى منخفض من الاكتئاب - ثم كنت أشرب وأشعر بالتحسّن . ثم في اليوم التالي ، كنت أعاني من الصداع وأشعر بالذنب . وهكذا كان ذلك الشعور يقبع في داخلي ليخفض من ثقتي بنفسي ، لتتولّد لدي حاجة أكبر للهروب . للشرب من جديد . لشرب ثمان كؤوس من البيرة وربما أكثر . ولكن هذا كان خطيرًا عليّ . كان من المستحيل عليّ أن أكون زوجًا جيدًا أو أبًا صالحًا أو كاتبًا عندما كنت أعاني من الصداع والإرهاق في اليوم التالي . لقد تعلّمت أنه مهما كانت الرغبات شديدة ، إلا أن الندم بعد إشباعها سيكون أشد . ولكن الأمر صعب . ولدي تعاطف كبير مع أولئك الذين يقومون بإغراق يأسهم الشديد في بحر من الكحول . ويواجهون إطلاق الأحكام عليهم ممن حولهم . دون أن يفهم أحد سبب ألمهم ورغبتهم في الهروب من ذواتهم .

عندما يتحدث البعض عن تطوّر المجتمع وتخليه عن إلحاق وصمة العار بمَن أصابهم المرض النفسي ، قد يكون حديثهم صحيحًا عندما يتعلّق الأمر بالمصابين بالاكتئاب أو نوبات الهلع . ولكن ماذا عن مدمني الكحول ، أو الأشخاص الذين يقومون بإيذاء أنفسهم ، أو مَن يعانون من اضطراب الشخصية الحديّة ، أو اضطراب الطعام ، أو الإدمان على المخدرات؟ بإمكان هذه الحالات أن تختبر تقبّلنا

وانفتاح عقول أفضلنا . وهذه هي مشكلة المرض النفسي . لأنه من الصعب جدًا علينا تجنب إطلاق الأحكام على الطرق الشنيعة التي يتصرف بها المريض النفسي بسبب ألمه . لأننا لا نستطيع أن نرى هذا الألم واضحًا أمامنا ، فلا نفهم أسبابه .

مازلت أتذكّر ذهابي لحضور حفل موسيقي للعبقريّة آيمي واينهاوس . لقد بكيت وأنا أشاهد الحضور يضحكون ويسخرون بينما كانت تتلعثم بين الأغنيات وتحاول أن تتمالك نفسها لنهاية الحفل . لقد شعرت بالغضب والعار . حاولت بشكل مثير للشفقة أن أرسل لها إشارات تعاطفي الصامتة . *لا عليكِ . لا تلق لهم بالاً . إنهم لا يفهمون ما تمرين به .*

الآن وأنا أكتب هذه الكلمات ، بينما الشمس تشرق في الخارج ، إنني أتوق لكأس من كوكتيل الكايبيرينها . مشروب البرازيل القومي . إنه عبارة عن جنّة في كأس . ولكن أعرف أن هذه فكرة سيئة . الكحول ليست حلاً على الإطلاق . أريد أن أقول هنا أن كل نمط للإدمان ولإلغاء الألم بشكل آني ، سيولد المزيد من الحاجة في المستقبل . وهذا هو النموذج الاستهلاكي لثقافتنا المعاصرة . وهو أيضًا النموذج الملازم لعلاقتنا بالتقنية . وخطر الاستهلاك الزائد عن الحاجة للتقنية أصبح وشيكًا . في سنة ٢٠١٨ ، قال تيم كوك ، المدير التنفيذي لشركة آبل ، متحدثًا عن المبالغة في استخدام التقنية : «لا أؤمن بالمبالغة في الاستخدام . إنني لا أقول إننا حققنا نجاحًا معينًا عندما تقوم باستخدام أحد منتجاتنا طوال الوقت . إنني لا أفكّر بهذه الطريقة أبدًا .»

وكتب عالم الأعصاب دانييل ليفيتين في كتابه *العقل المرتّب* :

*التفكير بشكل سليم في عصر تدفق المعلومات*: «البريد الإلكتروني، فيس بوك، وتويتر، جميعها تؤدي إلى إدمان عصبي على معاودة تفقّدها بشكل متكرّر.» وفي كل مرة نتفقّد فيها حساباتنا على شبكات التواصل الاجتماعي نرى شيئًا مثيرًا للإعجاب ونشعر بأننا متصلون بمن حولنا، ونحصل على جرعة إضافية من هرمونات تعمل بنظام المكافأة، لتخبرنا بأننا قمنا بإنجاز أمر جيد. ولكن كجميع أنواع الإدمان الأخرى، هذا الشعور الجيّد لا يمكن التعويل عليه. ويقول دانييل: «إنه الجزء الغبي من الدماغ، والذي يبحث بشكل مستمر عن كل ما هو غريب، وهو المسؤول عن شعورنا بهذه اللذة. أما الجزء الذي يقوم بالمهام المعقدة في الدماغ مثل التخطيط، التفكير، وغيرها فإنه لا يتدخل في هذه العملية.»

وعندما تعيش في إيبيزا، أو عندما تكون عضوًا في طائفة دينية متطرّفة، من الصعب عليك تمييز المشكلة إن كان جميع من حولك يعاني منها. إن كان الجميع يقضون ساعات وهم يستخدمون هواتفهم ويتصفحون التطبيقات، فإن هذا التصرّف سيتحوّل لتصرف طبيعي مع مرور الوقت. إن نهض الجميع مبكرًا للعمل يوميًا لمدة ١٢ ساعة في وظائف يكرهونها، فلماذا قد يشكك أحد في صلاحية هذا الفعل؟ إن كان الجميع قلقين بشأن مظهرهم، فإن هذا السلوك سيتحول لأمر طبيعي وربما حسن في المستقبل. إن كان الجميع يضاعفون من استهلاكهم لأرصدتهم في بطاقاتهم الائتمانية لشراء أشياء لا يحتاجونها، فلن تكون هذه مشكلة. إن كان الكوكب بأسره يتعرّض لنوبة انهيار جماعي، فإن التصرفات غير الصحيّة ستكون أمرًا طبيعيًا. وعندما يصبح الطبيعي كارثيًا، فإن الطريقة

الوحيدة للخلاص تكمن في أن نجرؤ على أن نكون مختلفين وسط الجموع . أو في أن نجرؤ وراء كل الحدود المادية والحطام الذهني للوجود المعاصر .

## مفارقة

هنالك مفارقة في مجتمعاتنا عالية الاستهلاك والتقنية . يبدو أنها تشجّع على الثقافة الفرديّة ، في الوقت الذي تمنعنا فيه من التفكير كأفراد . إنها مجتمعات تحذرنا من الوقوف بعيدًا عن ملهياتها ، وتمنعنا من طرح الأسئلة المهمة : ماذا نفعل هنا؟ ولماذا نستمر في القيام بهذه الأفعال إن كانت لا تجعلنا سعداء؟

وعندما يصبح الجنون حالة جماعية ، والمرض حالة ثقافية ، فقد يكون من الصعب إيجاد التشخيص المناسب لهذه الحالة ، ومن الأصعب إيجاد العلاج لها .

وحتى إن كان مدّ المجتمع يجذبنا لاتجاه واحد فإنه من الممكن لنا - إن كان ذلك الاتجاه يضاعف من شعورنا بالتعاسة -أن نتعلّم كيفية السباحة للاتجاه المعاكس . أن نتعلّم السباحة باتجاه أنفسنا الحقيقية . وعلى هذا الأمر تعتمد نجاتنا .

# أنت لست مجرّد مستهلك

لا تدع أحدًا يشعرك بأنك لست كافيًا . لا تشعر أن عليك إنجاز المزيد ليقبلك الآخرون بينهم . كن سعيدًا بذاتك . توقّف عن الحلم بأهداف خيالية وخطط مستقبليّة . قم بتقبّل الأمر الوحيد الذي لا يريدك خبراء التسويق أن تتقبله : أنت بخير . لا ينقصك أي شيء .

# ١٥
# قائمتان متعلقتان بالعمل

«كم عدد الخريجين الذين حصلوا على وظائف متطلبة في شركات كبرى ، معتقدين أنهم سيتمكنون من العمل وكسب المال والتقاعد مبكرًا للتركيز في نهاية الأمر على متعهم الحقيقية وهم في سن الخامسة والثلاثين؟ ولكن عند وصولهم لهذه السن ، تجد أنهم يحاولون سداد رهنهم العقاري ، تعليم أولادهم في المدارس ، شراء منازل في الريف ، وتجد أنهم يشعرون بأن حياتهم لا تستحق العيش دون صرف الأموال على النبيذ الفاخر والعطلات الفارهة . وماذا يجدر بهم أن يفعلوا عند هذه المرحلة ، هل تتوقع منهم العودة لنقطة الصفر والبحث عن جذورهم من جديد؟ لا ، سوف يقومون بمضاعفة ساعات عملهم والاستمرار بالعبودية .»

– يوفال نوح هاراري ، العقال : تاريخ موجز للبشرية (٢٠١١)

«أريد أن أقول بكل جدية ، إن ضررًا كبيرًا يصيب العالم المعاصر اليوم بسبب الإيمان بفضيلة العمل ، وإن السعادة والازدهار لن تتحققا إلا بالخفض المنظم للعمل .»

– بيرتراند رسل ، في مديح البطالة (١٩٣٢)

١ . لقد أصبحنا منفصلين عن الطريقة التي عمل بها البشر على مر التاريخ . من النادر اليوم أن يستهلك الفرد منّا ما أنتجه . وغالبًا ما يفشل البعض في الحصول على الوظائف التي تلائم مؤهلاتهم . وشيئًا فشيئًا ، أصبحت الآلات تستولي على وظائف البشر .

٢ . بالإضافة إلى أن عالم الاقتصاد ليس عادلاً . نعم ، لقد تم تحقيق بعض التقدم . أرقام الفقر في العالم أصبحت تتناقص عامًا بعد عام ، وفقًا لإحصاءات البنك الدولي . ولكن هنالك مشاكل أخرى بدأت بالطفو على السطح . تعادل ثروة أغنى ثمانية أشخاص في العالم ما يملكه ٣,٦ مليار إنسان ، والذين يمثلون النصف الفقير من العالم ، وفقًا لتقرير صدر سنة ٢٠١٧ من أوكسفام . الطبقة المتوسطة في العالم الغربي أصبحت تتقلص ، بينما تزداد الطبقة الغنية غنى والطبقة الفقيرة فقرًا .

٣ . أصبحت الشركات بيئات تشجع على التنمر . بسبب طابع التنافس المحموم ، أصبح الكثير من الموظفين يميل للتلاعب والتنمر لتحقيق النجاح . ووفق دراسة أصدرتها جامعة فينيكس في الولايات المتحدة الأمريكية ، فإن ٧٥ بالمئة من الموظفين في أمريكا قد تأثروا بالتنمر في بيئة عملهم ، إما كضحايا له أو كشهود عليه . بالإضافة إلى أن دراسة من مركز TUC قد أشارت إلى أن ٥٢ بالمئة من النساء صرحن بأنهن قد تعرضن للتحرش في العمل .

٤ . في بعض الحالات القصوى ، بإمكان التوتر والقلق في بيئة العمل أن يكون مميتًا . على سبيل المثال ، بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠٠٩ ومرة أخرى في عام ٢٠١٤ كشفت شركة الاتصالات الفرنسية أورانج عن موجات من انتحار الموظفين . وبعد حدوث الموجة الأولى ، والتي انتحر فيها ٣٥ موظفًا ، قام أحد مدراء الشركة بوصف ما حدث بالموضة رغم أن تقريرًا رسميًا تم اقتباس أجزاء منه في صحيفة الغارديان كان قد وضع اللوم على تحرّش الإدارة بالموظفين ، وإضعافهم نفسيًا وجسديًا .

٥ . إن ثقافة التقييم ثقافة سامة . يؤمن برفسور التحليل النفسي پاول ڤيرهايغيو ، أن الطريقة التي صُمم بها نظام العمل في مجتمعاتنا ، بوجود مراقبين يراقبون المدراء وحيث يتم مراقبة الجميع وتقييمهم باستمرار ، هي طريقة سيئة وخطرة . وحتى أولئك الذين لا يعملون في الشركات ، يتعرضون لسلاسل لا تنتهي من الاختبارات والتقييمات ، وكل هذا يجعلنا نقلق بشأن مستقبلنا بدلاً من أن نشعر بالانسجام في حاضرنا .

٦ . بإمكان ثقافة العمل أن تؤدي إلى تقليل ثقة الفرد بنفسه . يتم تشجيعنا باستمرار للاعتقاد أن النجاح هو نتيجة العمل الجاد من قبل الأفراد . ولهذا فإن أي فشل نمر به سيجعلنا نشعر بشكل مباشر بأننا المذنبون فيه . ونقسو على أنفسنا باستمرار دون أن نرى السياق الذي حدث فيه الفشل أو الصورة الكبرى التي أدت لحدوثه .

٧ . إننا نحب أن نعمل . لأن العمل يشعرنا بأننا نلاحق هدفًا ما . ولكن العمل بإمكانه أن يكون سيئًا لصحتنا الجسديّة . في

سنة ٢٠١٥ ، قامت المؤسسة الفنلندية للصحة المهنية بنشر دراسة -هي الأكبر من نوعها- لبحث العلاقة بين المبالغة في العمل وشرب الكحول . وبعد سؤال ٣٣٣ ألف عامل وعاملة من ١٤ دولة مختلفة ، تبين أن هناك علاقة طردية بين زيادة ساعات العمل وزيادة استهلاك الكحول لدى الفرد .

٨ . من الصعب أن نجاري هوس ثقافتنا بالعمل . يقوم السياسيون وأصحاب الأعمال بنشر فكرة العمل الجاد وترويجها كفضيلة . إننا نتقبّل ثقافة العمل خمسة أيام في الأسبوع وكأنها قانون من قوانين الطبيعة . ويتم إجبارنا على الشعور بالذنب إن لم نكن نعمل . نقول لأنفسنا باستمرار ، ما قاله بينجامين فرانكلين ، «الوقت يساوي المال» ، ونتناسى أن المال يكمن في الحظ أيضًا . العديد من الناس يعملون لساعات طويلة دون أن يقتربوا أبدًا من الحصول على ثروات أشخاص لم يعملوا في حياتهم أبدًا .

٩ . العمل لساعات إضافية لا يؤدي دائمًا لارتفاع الإنتاجيّة . عندما أجريت دراسة سويدية للبحث في جدوى العمل لست ساعات في اليوم فقط للممرضات في غوتنبرغ ، أظهرت النتائج أن الممرضات كن سعيدات وشعرن بطاقة أكبر مقارنة بعملهن لثمان ساعات . وانتهى بهن الأمر لأخذ إجازات مرضية أقل ، وقل معدل إصاباتهن ببعض الإصابات الجسدية كألم الظهر والرقبة ، وارتفعت إنتاجيتهن في الساعات الست التي كن يعملن خلالها .

١٠ . غالبًا ما تكون ثقافة العمل لدينا منافية للإنسانيّة . علينا أن

نعيد النظر في الطريقة التي نعمل بها ، لنرى إن كان عملنا يجعلنا نسيء معاملة أجسادنا ، أو يجعلنا أقل سعادة . علينا أن نفكر أيضًا في كمية الضغط الذي نمارسه على أنفسنا لأن الطريقة التي نعمل بها تجعلنا نشعر أننا متأخرون باستمرار . وكأن الحياة عبارة عن سباق ونحن في المركز الأخير . وخلال محاولتنا للحاق بمن تجاوزونا ، لا نجرؤ حتى على الوقوف لبرهة للتفكير في خيارات أخرى نستطيع أن نحسّن بها حياتنا .

١- حاول أن تقوم بعمل تستمتع به . إن كنت تستمتع بعملك فسيضيف هذا تحسنًا كبيرًا لأيامك . إن كنت تستمتع بعملك فلن تشعر بأنه عمل . حاول أن تعتبر العمل عبارة عن لعب مُنتج .

٢- لا تجعل هدفك إنجاز الكثير من المهام . بل اجعل هدفك أن تقلّل من مهامك . اتبع مذهب التقليليّة في عملك . التقليليّة تتعلق بإنجاز الكثير عن طريق أقل قدر ممكن من الأفعال . القيام بأنشطة كثيرة لا يساوي دائمًا الحصول على إنجازات كثيرة .

٣- ضع حدودًا لعملك . خصص أوقاتًا يومية وأسبوعيّة تخلو من العمل ، من الرد على رسائل البريد ، من القلق والتفكير بشأن العمل .

٤- لا تقلق بشأن المواعيد النهائية لإنجاز مهمة ما . لقد تأخرت عن إرسال هذا الكتاب في موعده النهائي ، ولكنك تمكنت من قراءته في النهاية .

٥- تأكد من أن علبة الوارد في بريدك لن تصبح خالية أبدًا . تقبّل هذه الحقيقة .

٦- حاول أن تعمل بطريقة تجعل العالم مكانًا أفضل ، ولو بقدر ضئيل جدًا .

٧- كن رحيمًا بنفسك . وإن كانت متاعب العمل ، تفوق المال الذي تكسبه منه ، فلا تقم به . إن حاول أحدهم استخدام قوته وسلطته للتنمّر عليك ، لا تتقبّل هذا السلوك . إن كنت تكره

عملك ، وكان بإمكانك الخروج للمشي في استراحة الغداء ، فافعل ذلك . ولكن ، لا تعد أبدًا بعدها .

٨- لا تعط عملك أكبر من قيمته . وكما قال برتراند رسل : «إحدى علامات اقتراب الانهيار العصبي هي اعتقاد أحدهم أن عمله مهم لأبعد حد .»

٩- لا تقم بالعمل الذي يتوقعه منك الآخرون . قم بالعمل الذي تريد القيام به . لديك حياة واحدة . من الأفضل دائمًا أن تعيشها كما أنت .

١٠- لا تكن مثاليًا . العمل الإنساني مليء بالعيوب . لا تكن إنسانًا آليًا ، بل كن إنسانًا . حافظ على عيوبك . التطوّر يحدث من خلال الأخطاء .

# ١٦

# تشكيل المستقبل

# تقدّم

سيبدو من التقليدي والرجعي تمامًا القول أن التطوّر التقني هو أمر سيء بشكل كامل.

وتقريبًا لا أعتقد أن أيًا منّا سيقايض التقنية التي نملكها الآن، بالحياة قبل مئة سنة. مَن سيضحي بعالم من السيارات والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وآلات الغسيل وسكايپ ووسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الڤيديو وسپوتيفاي والأشعة السينية والقلوب الاصطناعية وأجهزة الصراف الآلي والتسوق عبر الإنترنت؟ لن أفعل هذا، بالتأكيد.

خلال كتابة هذا الكتاب حاولت أن أنظر إلى التكلفة النفسيّة التي ندفعها مقابل الحصول على هذا العالم المعاصر عن طريق النظر للنفس الوحيدة التي أعرفها – نفسي. لقد كتبت عن الطريقة التي يمكن لنا أن نحاول الحفاظ بها على صوابنا في عالم مجنون. وحقيقة أني مررت بالمرض النفسي، جعلتني أتعلّم الكثير عن أسباب هذا المرض وعذاباته في العالم المعاصر. الشيء الذي يشغلني دائمًا، هو دورنا كمجتمع. لا نستطيع أن نعود للماضي. لا نستطيع أن نتخلّى عن كل هذه التقنية، ولا نريد أن نتخلّى عنها. كيف يمكننا إذن أن نصنع عالمًا أفضل لأنفسنا؟

أحد أفضل الأشخاص المؤهلين للإجابة عن هذا السؤال هو عالم التاريخ يوفال نوح هاراري، والذي يستكشف في كتبه الجوانب التي تجعلنا بشرًا، والطرق التي أعادت بها التقنية تشكيل عالمنا وأعادت أيضًا تعريف الإنسانية من جديد. لقد كتب هاراري عن

السيناريوهات الكابوسيّة للمستقبل حيث تسيطر فيه الآلات على البشر، واستنتج أن البشر كما نعرفهم اليوم سيختفون خلال قرن من الزمان.

وبعد قراءة أعمال هاراري، تساءلت لماذا يقوم البشر بالمساهمة في صنع مستقبل قد يتم القضاء عليهم فيه. جعلني هذا أفكّر في كتاب آخر كان قد ألهمني في الماضي - كلاب من قش للفيلسوف جون غراي - والذي استكشف بشكل بشع خرافة تقدّم المجتمع البشري. لأننا، حسب معرفتنا، الكائنات الوحيدة المهووسة بفكرة التقدّم. وإن كان هنالك سلاحف تبحث في التاريخ وتهنئ سلاحفًا سابقة لها على إسهامها في خلق مجتمع أكثر تقدمًا للسلاحف، فإننا لا نعرف شيئًا عنها.

في تحقيق صحفي نشر في صحيفة *The Observer*، سألت هاراري إن كان يجب علينا مقاومة فكرة اتجاه المستقبل نحو التقدّم التقني الهائل. وإن كان يجب علينا أن نحاول خلق مستقبل آخر؟

أجاب، «لا يمكنك أن توقف التقدّم التقني. ولو توقفت دولة ما عن القيام بأبحاث الذكاء الاصطناعي، فإن دولة أخرى ستستمر بتطويره. السؤال الحقيقي يكمن في كيفية التعامل مع التقنية. بإمكانك أن تستخدم التقنية ذاتها لتحقيق أهداف اجتماعية وسياسية مختلفة تمامًا.»

الإنترنت، بالتأكيد، يعتبر مثالاً مهمًا في حاضرنا. وهو أيضًا مثال على الاختراعات التي بدأت بتصور مثالي للوصول إلى المدينة الفاضلة، وانتهى به الأمر أن أصبح كابوسًا.

يضيف يوفال: «إن نظرت إلى القرن العشرين، ستجد أنه

باستخدامك للتقنية ذاتها (الكهرباء والقطارات) ، بإمكانك أن تخلق نظامًا اشتراكيًا ديكتاتوريًا ، أو نظامًا ديموقراطيًا متحررًا . وينطبق الأمر على الذكاء الاصطناعي والهندسة الحيوية . لذلك ، لا أعتقد أن علينا التفكير في إيقاف التقدّم التقني ، بل التفكير في إيجاد وسائل لاستخدام التقنية الحديثة بشكل مناسب . والآن في هذه اللحظة التاريخية مازلنا نملك القوة للتأثير في اتجاه تطوّر التقنية .»

وهكذا ، كالعديد من الأشياء الأخرى ، يكمن حل المشكلة في الاعتراف بوجودها أولاً . عندما قال هاراري أننا نستطيع استخدام التقنية ذاتها لأهداف مختلفة تمامًا ، فهذا ينطبق على مستوى الأفراد وعلى مستوى المجتمعات . الكوكب لا يشكّلنا ، بل نحن مَن نشكّل الكوكب . ونقوم بتشكيله عند اختيارنا للطريقة التي نريد أن نعيش بها حياتنا .

وأحيانًا ، عند سيرنا -كأفراد وكمجتمعات- على طرق سيئة ، علينا أن نقوم بأصعب الأشياء وأشجعها . علينا أن نحدث *التغيير* .

وبإمكان هذا التغيير أن يتخذ أشكالاً عديدة . قد يعني استخدامنا للتقنية لمساعدة عقولنا ، عن طريق ابتكار تطبيق يحد من استخدامنا لوسائل التواصل الاجتماعي ، أو عن طريق المشي ، أو عن طريق الاهتمام بمشاعر الآخرين على الإنترنت ، أو عن طريق اختيار سيارة أقل تلويثًا للبيئة . علينا أن نحسن معاملة أنفسنا وكوكبنا ، لأننا والكوكب ، شيء واحد .

«التقدّم» ، كتب سي . إس . لويس ، «يعني الاقتراب من مكان تريد الوصول إليه . وإن قمت باتخاذ منعطف خاطئ ، فإن استمرارك

بالسير للأمام لن يجعلك تقترب من هدفك .»

هذه طريقة جيدة للنظر إلى الأمر ، باعتقادي . الاتجاه المستمر للأمام ، على مستوى الأفراد أو المجتمعات ، لا يعني بالضرورة أننا سنصل إلى الوجهة التي نريد . أحيانًا نقوم بدفع حياتنا في اتجاه خاطئ . أحيانًا تسير المجتمعات في اتجاه خاطئ . إن شعرنا بالتعاسة بسبب التقدّم ، فهذا يعني أننا بحاجة لتعديل المسار . وعلينا ألاّ نشعر - كأفراد أو كثقافة - أن السيناريو الوحيد للمستقبل هو سيناريو لا يمكن تفاديه .

المستقبل ملكنا ، وبإمكاننا تشكيله كما نريد .

# مساحة

عند الحديث عن تشكيل مستقبلنا ، المساحة التي نحتاجها لهذا المستقبل مهمة جدًا . علينا التأكد من وجود مساحات فارغة . كي نتمكن من أن نكون كما نحن عليه . علينا أن نجد المساحات الفيزيائية ، والنفسيّة لمستقبلنا .

يومًا بعد يوم ، تصبح مدننا أماكن تريد منّا باستمرار في التصرّف كمستهلكين ، لا التصرّف كبشر . ولهذا فإن علينا الحفاظ على المساحات التي لا تجلب عائدًا ماديًا للشركات . الغابات ، الحدائق ، المتاحف ، معرض الفن ، المكتبات العامة .

المكتبات العامة ، على سبيل المثال ، هي أماكن رائعة تتعرض للخطر الآن . العديد منّا يرى أنها لم تعد ضرورية في عصر الإنترنت . وهذا خطأ فادح . العديد من المكتبات العامة تقوم باستخدام الإنترنت بطرق ذكيّة ، للسماح لزوّارها بقراءة الكتب واستخدام الإنترنت في الوقت ذاته . بالإضافة إلى أن المكتبات العامة لا تتعلّق بالكتب فقط . إنها إحدى القلاع الأخيرة المتبقية لنا في مدننا حيث لا نحتاج لصرف الأموال لقضاء الوقت فيها .

وهنالك مساحات أخرى أصبحت تواجه خطر الاختفاء أيضًا .

المساحات الزمنيّة . المساحات الرقميّة . أصبحت بعض شركات الإنترنت مؤخرًا تحاول انتهاك إنسانيتنا ، بالنظر إلينا ككائنات مليئة بالبيانات ، والتي يمكن استخراجها وبيعها .

هنالك مساحات في اليوم وفي الأسبوع أصبحت تتعرض للإلغاء والمحو باسم العمل أو باسم المهام التي يجب إنجازها .

هنالك أيضًا مساحات ذهنية تتعرّض للتهديد . المساحة التي يمكن لنا التفكير فيها بحريّة ، أو على الأقل بهدوء ، يبدو أنها تختفي شيئًا فشيئًا . وقد يفسر هذا سبب ارتفاع معدلات الإصابة باضطراب القلق وانتشار العادات المضادة للقلق كجلسات التأمل واليوغا .

إننا نتوق في هذا العصر للمساحات الفيزيائية والذهنية أيضًا . للشعور بالحريّة ، بحريّة الحركة ، وحريّة التفكير . لمساحات يمكننا اللجوء إليها هربًا من الأفكار المضطربة والإعلانات التجارية في عالم مخبول . ومازالت هذه المساحات موجودة ، وبإمكاننا العثور عليها . ولكننا لا نستطيع الاعتماد عليها . علينا أن نبحث عنها باستمرار . علينا أن نخصص أوقاتًا للقراءة وأوقاتًا لممارسة اليوغا أو الاستمتاع بحمام طويل أو إعداد وجبة مفضلة أو حتى الخروج للمشي قليلاً . ربما يجب علينا أن نغلق هواتفنا الذكيّة . ربما يجب علينا أن نغلق أجهزة الكمبيوتر . وربما يجب علينا أن نغلق ذواتنا بعض الشيء ، كي نتمكن من إيجاد نسخ مسترخيّة من أنفسنا .



## الخيال حريّة

قد تكون الكتب طريقة للحصول على بعض المساحات . القصص . الخيال .

عندما كنت في الحادية عشرة من عمري ، دون أصدقاء ، غير قادر على الاندماج مع زملائي في المدرسة . وعندما كنت أقرأ كتب إس . إي . هينتون ، كانت كتبها بمثابة الأصدقاء لي . لقد صادقت شخصيّات قصصها . لقد كانت تلك الشخصيات مفيدة جدًا لي في تلك السن . وكنت أجد لنفسي مخبأ في قصصها . وأشعر بالأمان فيها .

في عالم بإمكانه أن يكون مريعًا ومقلقًا ، عالم لا نعثر فيه على المساحات الذهنية ، يصبح وجود عوالم الخيال مهمًا وأساسيًا . بإمكان هذه العوالم أن تتحوّل إلى ملجأ من الواقع ، نعم ، من الواقع وليس من الحقيقة . لقد كنت أعاني في العالم الواقعي ، كان عليّ أن أتبع بروتوكولات معينة للتعامل مع الآخرين . كان عليّ الكذب في بعض الأحيان . كان عليّ أن أزيف الضحكات . ولهذا فإنني وجدت في عالم الخيال حقيقة أكبر من حقيقة الواقع . حتى لو كانت هذه الحقيقة تحكي عن الوحوش والدببة الناطقة ، هنالك دائمًا حقيقة كامنة في حديث هذه الشخوص . إنها حقيقة بإمكانها أن تحمي عقلك ، أو على الأقل بإمكانها أن تحميك .

بالنسبة لي ، لم تكن القراءة أبدًا نشاطًا فرديًا . بل كانت نشاطًا اجتماعيًا بشكل عميق . لقد كانت أحد أغنى أنواع الاختلاط بالآخرين . إنها علاقة عميقة تُبنى بينك وبين خيال إنسان آخر .

وهي طريقة للتواصل دون أقنعة المجتمع التي يطالبنا دائمًا بارتدائها .

غالبًا ما يتم اعتبار القراءة مهمة لأن لها قيمة اجتماعية ، لارتباطها بالتعليم والاقتصاد وما إلى ذلك . ولكن هذه الطريقة في التفكير تُغفل جانبًا مهمًا من جوانب القراءة . لا تكمن قيمة القراءة في مساعدتك على الحصول على وظيفة . بل تكمن في قدرتها على منحك المساحة للوجود فيما وراء واقعك . إنها الطريقة التي يتواصل بها البشر . الوسيلة التي يحلمون بها ، يتعاطفون بها ، يتفهمون بها ، ويهربون بها .

القراءة هي الحب .

غالبًا ما يتم تشجيعنا على خوض أكثر التجارب حماسًا وإثارة . وكأن قيمة الحياة تكمن في الفوز بميدالية ذهبية أو تسلق قمة إيڤرست أو الصعود على مسرح مهرجان غلاستونبري أو الشعور بالنشوة الكاملة وممارسة القفز المظلي فوق شلالات نياغارا . وكنت أؤمن بهذه الفكرة في السابق . كنت أفقد نفسي في أكثر التجارب إثارة ، وكأن الحياة عبارة عن كأس تيكيلا يجب ابتلاعه . ولكن أغلب فترات الحياة لا يمكن عيشها بهذه الطريقة . وللحصول على فرصة حقيقية لسعادة طويلة الأمد ، عليك أن تسترخي . عليك أن تكون ذاتك .

إننا نقوم بمراكمة الأنشطة اليومية في حياتنا في العالم الغربي لأننا نشعر في معظم الأحيان أن السعادة والرضا تأتيان بالاستيلاء على الأشياء ، بخطف اليوم ، أو بالخروج ليلاً للمدينة وجرّ الحياة من قرونها . وربما علينا أن نقوم فقط بالتخلّص من الفوضى الذهنية التي تملأ عقولنا ، عندها سنتمكن من الاستمتاع بالحياة .

كــتب راهب بوذي : «يظن العــديد من الناس أن الإثارة هي السعادة ، والحقيقة تكمن في أنك لا تشعر بالسلام عند شعورك بالإثارة . والسعادة الحقيقية ترتكز على الشعور بالسلام .»

شخصيًا ، لا أريد أن أعيش حياة كاملة من السلام المحايد . أريد أن أخوض في بعض الأحيان تجارب جامحة ومثيرة . وهذا جزء من ذاتي . ولكني أيضًا أبحث عن السلام والتقبّل الذاتي أكثر من أي وقت مضى .

لتكون مطمئنًا مع ذاتك ، لتعرف ذاتك ، عليك أن تخلق مساحة داخلية يمكنك العثور على ذاتك فيها ، بعيدًا عن عالم يدفعك في غالب الأحيان لفقدان ذاتك .

علينا أن نخصص أوقاتًا لأنفسنا ، بإمكاننا القراءة فيها أو ممارسة التأمل أو النظر إلى مشهد جميل عبر النافذة . يجب أن يكون هذا الوقت خاليًا من الرغبة ، العمل ، القلق ، أو التفكير المجهد . يجب أن يكون وقتًا لا نأمل فيه الحصول على أي شيء . وقتًا يمكننا أن نكون محايدين فيه . لنتنفّس ونكون ، ونسبح في بحر الوجود ، دون أن نطمع في أي شيء آخر عدا ما نملكه الآن : الحياة ذاتها .

أن تشعر بكل لحظة ، أن تتجاهل الغد ، أن تنسى كل الهموم والأخطاء والمخاوف التي سبّبتها فكرة الوقت . أن تمشي دون أن تفكر في غير المشي . أن تستلقي على السرير ، في يقظة ، دون أن تقلق بشأن النوم . فقط كن هناك ، في ذلك الأفق اللذيذ السعيد ، دون أن يرهقك الماضي أو المستقبل .

# ١٧

# أغنية نفسك

خلال كتابتي لهذا الكتاب، خضعت والدتي لعملية جراحية خطرة. لقد خضعت لعملية قلب لاستبدال الصمام الأبهري. تمت العملية بنجاح، وتماثلت والدتي للشفاء، ولكن الأسبوع التي قضته في العناية المركزة كان صعبًا للغاية. لقد كان الأطباء يراقبون مستويات الأوكسجين في دمها، وكانوا قد وصلوا لمرحلة مقلقة جدًا من الحذر.

كنت قد سكنت مع أندريا في فندق قريب من المستشفى. جلست بجانب سرير والدتي بجانب والدي. كنت أساعدها على تناول الطعام، أحضر بعض العصائر، وصحيفة اليوم لوالدي. كان قلقي على والدتي قد جعلني أنسى كل شيء آخر. لقد شعرت بذنب عظيم لعدم إصغائي لها عندما أخبرتني عن زياراتها الأولى للطبيب.

والآن، لم أعد أكترث لأي رسائل بريدية. لم أعد أهتم لوسائل التواصل الاجتماعي. ولم أتابع الأخبار العالمية. لقد كنت في حالة من الحزن، أستمع للبكاء لحظة إعلان وفاة المريض الذي ينام بجانبنا ولا تفصلنا عنه سوى ستارة بيضاء.

أقسام العناية المركّزة في المستشفيات هي أماكن مظلمة، في معظم الأحيان، ولكنها قد تبعث على الأمل في أحيان أخرى.

شعرت أنه من المؤلم عدم إدراكنا لهذه الحقائق إلا عند تعرّض حياتنا للخطر، أو عند تعرّض حياة شخص نحبه للخطر. تخيّل لو كان بإمكاننا الحفاظ على هذا المنظور. لو كان بإمكاننا ترتيب

أولوياتنا بشكل سليم دائمًا ، بالذات خلال الأوقات التي نشعر فيها بالصحة والسعادة . تخيّل لو كان بإمكاننا دائمًا الشعور تجاه أحبائنا كما نشعر تجاههم عند اقترابهم من الموت . إن كان بإمكاننا الحفاظ دائمًا على الحب - الحب الذي يقترب دائمًا من السطح . تخيّل لو كان بإمكاننا الحفاظ على اللطف والامتنان تجاه الحياة ذاتها .

إنني أحاول الآن ، عند امتلاء حياتي بالكثير من الأشياء الهامشية المقلقة ، أن أتذكر تلك الغرفة في ذلك المستشفى . حيث كان المرضى يشعرون بالامتنان لمجرد قدرتهم على النظر عبر النافذة . بعض أشعة الشمس وعدة أشجار جميز .

حيث الحياة .

# حب

وحده الحب سينقذنا .

## سالب سايكوغرام

تخيّل لو أن هنالك أشياء بإمكانها أن تجعل أذهاننا أقل ثقلاً . بإمكاننا أن نقيس هذه الأشياء بوحدة سالب سايكوغرام ، أو – سغ .

| | |
|---|---|
| ظهور الشمس بشكل مفاجئ من خلف سحابة | ٥٧ – سغ |
| طبيبك وهو يخبرك أنك بخير | ٣٢٠ – سغ |
| الذهاب في عطلة دون وجود إنترنت (بعد تجاوز حالة الذعر في البداية) | ٦٣٨ – سغ |
| الخروج للتنزّه مع كلبك | ١٢٥ – سغ |
| جلسة يوغا | ٤٨٧ – سغ |
| الضياع في قراءة كتاب جيّد | ٧٣٢ – سغ |
| الوصول للمنزل بعد رحلة قطار طويلة | ٣٩٨ – سغ |
| البقاء وسط الطبيعة | ١,٢٩١ – سغ |
| الرقص | ١,٣٥٠ – سغ |
| تماثل أحد أفراد عائلتك للشفاء بعد عملية جراحية | ٣,٩٨٢ – سغ |

# سريلانكا

لقد تلقيت دعوة لزيارة المدينة الساحرة التي تدعى غالي ، والتي تقع جنوب غرب ساحل سريلانكا ، لحضور مهرجان أدبي هناك والحديث عن الصحة النفسيّة . لقد كان الحدث مميزًا ، حيث أن سريلانكا بلدًا يصعب الحديث فيه عن الصحة النفسيّة . وقد كان الحدث مليئًا بالقصص التي تحدث أصحابها عن مرورهم بتجربة القلق والاكتئاب واضطراب الوسواس القهري والأفكار الانتحارية وثنائي القطب . وكان الأمر أشبه بمشاهدتك لوصمة العار وهي تتبخّر أمامك في الهواء .

ولكني أريد الحديث عن اليوم التالي لهذا الحدث ، على شاطئ هيكيدوا ، حيث يتجوّل سكّان المدينة والسيّاح ، وحيث كنت أطعم سلاحف البحر العملاقة بيدي . كانت أندريا وأطفالي معي في تلك الرحلة . لقد كانت لحظة ساحرة ، لم أكن أتخيّل أبدًا وأنا في عشرينات عمري أنني سأصل إليها . والآن في سن الأربعين ، وجدت نفسي مع أحب الناس إليّ ، نستمتع بقضاء وقتنا على شاطئ جميل ، ونصبح أقرب ما نكون إلى هذه الزواحف المعمّرة . تبدو عليها علامات الحكمة والاسترخاء . تساءلت عن أسرار المعرفة التي تحصّلت عليها . وتمنيت لو استطعت الحديث معها وطرح الأسئلة عليها .

وهكذا ، عندما يعود لي الاكتئاب أحاول أن أغلق عيني ، لأدخل إلى رصيد الأيام الجميلة وأفكر في أشعة الشمس والضحكات والسلاحف . وأحاول أن أتذكر أن المستحيل ممكن دائمًا .

«أهلا ، أيتها السلحفاة .»

«أوه ، أهلا .»

«هل لديك أي نصائح بشأن الحياة؟»

«لماذا تسألني؟»

«لأنك سلحفاة .»

«وماذا يعني هذا؟»

«لقد عاشت السلاحف لملايين السنوات . قرابة ١٥٧ مليون سنة . هذا أكثر ٧٠٠ مرة من تاريخ ظهور البشر . بالتأكيد فإن لديك بعض الحكمة .»

«أنت تربط بين طول مدة الوجود وبين قدر المعرفة .»

«البشر هم الذين أفسدوا العالم . السلاحف لم تفعل شيئًا كهذا .»

«أعرف . إننا على وشك أن ننقرض بسببك .»

«أنا آسف .»

«كنت أستخدم الضمير للإشارة إلى جميع البشر . ولكنك أيضًا معهم .»

«أعرف . أنا بشر أيضًا . ولهذا فإنني أتحمل جزءاً من المسؤولية .»

«نعم ، هذا صحيح .»

«نعم .»

«على كل حال، إن كنت تريد أن تستمع لنصيحتي فعلاً، فإنني أنصحك بالتوقّف.»

«التوقّف عن ماذا؟»

«عن الركض دون معرفة الهدف. يبدو البشر على عجلة من أمرهم دائمًا، أظن أنهم يريدون الهروب. لماذا؟ هل يريدون الهروب من الهواء؟ ربما عليكم قضاء بعض الوقت قرب البحر. نصيحتي لكم: توقفوا. لا تستهلكوا أوقاتكم، بل كونوا أوقاتكم. تحركوا بسرعة أو ببطء، وتذكروا أنكم تحملون ذواتكم معكم باستمرار. كونوا سعداء بالتجديف في مياه الوجود.»

«حسنًا.»

«انظر إلى رأسي. إنه صغير. نسبة حجم عقلي إلى بقية جسدي مخجلة جدًا. ولكن هذا لا يهم. إن قمت بعيش حياتك بحذر، بإمكانك التركيز. بإمكانك أن تكون. بإمكانك أن تعيش بطريقة برمائية. بإمكانك أن تحيا على إيقاع الأرض. لتجرّب البلل والجفاف. لتتماهى مع الرياح والماء. لتتماهى مع ذاتك. إنه أمر رائع، أن تكون سلحفاة.»

«أراهن على ذلك. شكرًا أيتها السلحفاة.»

«والآن، هل بإمكانك إعطائي المزيد من أعشاب البحر؟»

# عكس الحلقة

القلق حلقة تكرر نفسها . والطريقة الوحيدة لكسر هذه الحلقة تكمن في التوقّف عن القلق بشأن القلق ، وهذا أمر شبه مستحيل . وتكمن الخدعة أحيانًا في العثور على حلقة عكسيّة . أقوم بفعل هذا عن طريق تقبّل أنني في حالة من عدم التقبّل . وأكون مرتاحًا مع حقيقة أنني غير مرتاح . ومتقبلاً لحقيقة أنني لا أستطيع السيطرة على الأمر .

لا يمكننا الوصول إلى المكان المأمول دون اعترافنا في البداية بالمكان الذي نقف فيه الآن . يحاول العالم إخبارنا ألاّ نتقبّل أنفسنا . يحاول أيضًا أن يدفعنا لنصبح أغنى ، أجمل ، أنحف ، أسعد . يحاول إقناعنا بالبحث عن المزيد . وعندما نشعر بالمرض ، علينا أن نتقبّل أنفسنا ، علينا أن نتقبّل لحظات الألم ، حتى نتمكن من إطلاقه . ببطء ، لنعيده إلى العالم الذي جاء منه .

نظرت الآن عبر النافذة وشعرت بالتحسّن . يبدو القمر جميلاً الليلة وهو يختبئ خلف وشاح من السحاب الأزرق . السماء ساحرة . لا يمكن لأي صورة أن تلتقط سحرها .

وذكرني هذا بشيء ما . عندما مررت بأطول فترات الاكتئاب قبل عشر سنوات ، لقد كان أسوأ اكتئاب مررت به منذ عشريناتي ، كان النظر إلى السماء أحد الأشياء النادرة التي كانت تشعرني بالاسترخاء . كنّا نعيش في يورك شاير ، ولم يكن هنالك الكثير من التلوث الضوئي ، لذلك فقد كانت السماء شاسعة وصافية . كنت أقوم بإخراج القمامة ، لأتوقف وأنظر إلى السماء في الليل وأشعر بألمي وهو يتضاءل . كنت أقف لبعض الوقت ، أتنفس الهواء البارد ، أحدّق في النجوم والكواكب والأبراج . كنت أتنفّس بعمق ، وكأن الكون هواء يمكنني استنشاقه . كنت أضع يدي أحيانًا على معدتي لأشعر بتنفّسي المرتبك وهو يهدأ .

غالبًا ما كنت أتساءل ، ومازلت أتساءل ، لماذا كان للسماء ، وخاصة في الليل ، هذا الأثر؟ كنت أعتقد أن السبب يكمن في اتساع حجمها . وبسبب شعوري بالضآلة مقارنة بها ، على مستوى المكان والزمان أيضًا . لأننا حين ننظر إلى السماء ، فإننا ننظر إلى التاريخ القديم أيضًا . إننا نرى النجوم في مواقعها القديمة . الضوء يسافر . ولا يظهر لنا بشكل مباشر . إنه يتحرك بسرعة ١٨٦ ألف ميل في الثانية . ورغم هذه السرعة الهائلة ، إلا أن الضوء القادم من أقرب نجم للأرض (بعد الشمس) يحتاج إلى أربع سنوات للوصول

إلينا . ولكن بعض النجوم التي يمكننا رؤيتها بالعين المجردة تبعد أكثر من ١٥ ألف سنة ضوئية عنّا . ويعني هذا أن الضوء الذي نراه في هذه النجوم قد بدأ رحلته في نهاية العصر الجليدي . قبل أن يبدأ البشر بالزراعة . وعلى عكس الاعتقاد السائد ، فإن معظم النجوم التي نراها بأعيننا المجردة لم تمت بعد . تستمر النجوم بالوجود لفترات طويلة جدًا ، وهذا ما يجعل النظر إليها مريحًا ومطمئنًا في الليل . دورنا الجميل والضئيل في الكون يتمثل في أكثر الأدوار الكونيّة ندرة : كائنات حية ، تتنفّس ، وتعي ما يحدث حولها .

عند النظر إلى السماء ، بإمكان كل هموم القرن الحادي والعشرين أن تُوضع في سياقها الكوني المناسب . السماء أكبر من رسائل البريد ومواعيد تسليم المشاريع والرهن العقاري والحسابات المزيفة على الإنترنت . إنها أكبر من عقولنا ، ومن أمراضها . إنها أكبر من أسمائنا وبلداننا وتواريخنا وساعاتنا . جميع مخاوفنا الأرضية تصبح عابرة جدًا عند مقارنتها بالسماء . وخلال حياتنا ، خلال كل فصل في التاريخ الإنساني ، كانت السماء دائمًا هي السماء .

وبالتأكيد ، عندما ننظر للسماء فإننا لا ننظر إلى شيء خارج أنفسنا . بل إننا ننظر إلى الأماكن التي جئنا منها . كتب كارل ساغان عالم الفيزياء : «النيتروجين الموجود في حمضنا النووي ، الكالسيوم في أسناننا ، الحديد في دمنا ، الكربون في فطائر التفاح التي نتناولها ، جميعها قد تشكّلت في دواخل نجوم بائدة . إننا مخلوقون من غبار النجوم .»

السماء ، كالبحر ، بإمكانها أن تتحدث معنا . تقول لنا : لا

عليكم ، هنالك أشـيـاء أكـبـر من حـيـاتكم ، وأنتم جـزء من هذه الأشـيـاء . الكون شـاسع جـدًا ، وعليكم الانتـمـاء له تمامًا كالأشـجار والطيور . أنتم كـائنات رائعـة . أنتـم لا شيء وكل شيء . أنتم لحظة واحدة والأبدية في الوقت ذاته . أنتم الكون .

تهانينا .

السماء تساعدنا على الاسترخاء .

في سنة ٢٠١٨ أظهرت دراسة أجرتها كلية كينغ في لندن أن القدرة على رؤية السماء تساعد على تحسين مستوى الصحة النفسية . وليست السماء فقط . بل رؤية الأشجار ، الاستماع إلى غناء العصافير ، الخروج للمشي ، والإحساس بالطبيعة أيضًا .

خرج المشاركون في الدراسة إلى العالم ، وتم توجيههم لتسجيل ملاحظات حول حالتهم النفسي في أماكن مختلفة . واستنتجت الدراسة أن الخروج للمشي في الطبيعة جيد للجميع بشكل عام ، إلا أنه مفيد بشكل إضافي لأولئك الذين يعانون من مشاكل نفسية كالإدمان ، اضطراب فقدان التركيز ، اضطرابات الشخصية واضطراب ثنائي القطب .

المشكلة تكمن في أن أكثر من نصف سكان الكوكب يعيشون في المدن الكبرى . وكلما قضى البشر وقتهم في منازلهم أو في مكاتبهم ، كلما صعب عليهم قضاء الوقت في الغابات أو الحقول للاستمتاع بالطبيعة والتحديق في السماء .

لقد حان الوقت للتركيز على العودة لأحضان الطبيعة . هذا مهم جدًا لحياتنا وحياة أطفالنا . علينا أن نحصل على المزيد من الهواء النقي ، المزيد من ضوء الشمس ، وربما المزيد من المشي في الغابات أيضًا . وربما بإمكاننا أن نحول مدننا إلى أماكن تحوي المزيد من المساحات الخضراء ، حتى يستفيد الجميع منها .

بالطبع فإن جمال الطبيعة بإمكانه أن يعالج التوتر والقلق . ولكن في إيبيزا ، سنة ١٩٩٩ ، وقفت على حافة مرتفع قرب ڤيلا كنت أعيش فيها ، في إحدى الزوايا الهادئة شرقي الجزيرة ، وكنت على وشك القفز منها .

لم يكن لدي أي طريقة للتأقلم مع الألم النفسي والضياع الذي كنت أمر به ، وتمنيت لو لم يكن لدي أي أحباء ، حتى أتمكن من القفز والموت دون أن أترك أي ألم خلفي .

أفكّر أحيانًا في تلك الحافة . في العشب الذي وقفت عليه ، في البحر الذي كنت أحدق فيه ، في صخور الشاطئ وهي تمتد . لم يساعدني أيّ من هذا على الشعور بالتحسّن . الطبيعة مفيدة لنا حتمًا ، ولكن في لحظة الكارثة ، لا يمكن لها مساعدتنا . لم يكن لأي منظور أو وجهة نظر في العالم أن تجعلني أشعر بالتحسّن في تلك اللحظة المليئة بالألم الخفي . لم يتغير ذلك المنظر الجميل بعد مرور عشرين سنة على آخر مرة رأيته فيها . ولكني أستطيع الآن الوقوف على تلك الحافة لأشعر بجمال المكان ، وأشعر بشعور مختلف تمامًا عن شعوري عندما كنت شابًا .

العالم يؤثر فينا حتمًا ، ولكنه ليس تجسيدًا لنا . هنالك مساحة داخلنا مستقلة تمامًا عمّا نراه ونسمعه . وهذا يعني أنه بإمكاننا الشعور بالألم رغم وجودنا قرب الجمال والسلام . والجانب الآخر من هذه المعادلة ، يكمن في أننا نستطيع أن نشعر بالسلام في عالم من الخوف . بإمكاننا أن نبني السلام في داخلنا ، حتى يتمكن من

العيش والنمو، ليساعدنا على تجاوز الأوقات العصيبة.

هنالك فكرة مبتذلة بشأن القراءة، تتمثل في أن هنالك كتب بعدد القرّاء. ويعني هذا أن لكل قارئ رأيه الخاص في الكتاب. بإمكان خمسة أشخاص الجلوس لقراءة كتاب اليد *اليسرى للظلام* لأورسولا ك. لي غوين وسيكون لكل منهم ردة فعل مختلفة تمامًا تجاه الكتاب. الأمر لا يتعلق بالكتاب فقط، بل بالطريقة التي تقرأ بها الكتاب. قد يبدأ الكاتب بالقصة، ولكنه بحاجة لقارئ حتى تنبعث الحياة في القصة، ولا تنبعث الحياة في القصص بالطريقة ذاتها مرتين. القصة لا تقتصر على الكلمات. بل تمتد إلى قراءة هذه الكلمات. وهذا هو العنصر المتغيّر. وهنا بإمكان السحر أن يظهر. كل ما يمكن للكاتب أن يفعله أن يأتي بعود ثقاب. وعلى القارئ أن يقوم بإشعاله.

بإمكاننا إسقاط هذه الاستعارة على العالم أيضًا. هنالك عوالم بعدد سكّانها. يُوجد العالم فيك. تجربتك في العالم ليست شيئًا موضوعيًا لا يتغير. لا، تجربتك مع العالم تتمثل في تفاعلك معه، تفسيرك له. وإلى درجة معينة، فإننا جميعًا نقوم ببناء عوالمنا الخاصة بنا. لنقرأها على طريقتنا الخاصة. ولكننا أيضًا: نستطيع، إلى حد ما، أن نختار ما نريد قراءته. علينا أن نتعرّف على الأشياء التي تجعلنا نشعر بالحزن، بالخوف، بالضياع بالمرض، بالهدوء، أو بالسعادة.

علينا أن نجد، من بين مليارات البشر، الشخص الذي نريد العيش معه. ذلك الشخص الذي لن يأتي دون أن نتخيّل قدومه.

وعلينا أن نفهم أيضًا أنه بالرغم من قدرة العالم على التأثير في

مشاعرنا ، إلا أنه ليس مشاعرنا . بإمكاننا الشعور بالراحة في مستشفى ، أو بالألم في جزيرة إسبانيّة ساحرة .

بإمكاننا أن نناقض أنفسنا . بإمكاننا أن نناقض العالم . وأحيانًا بإمكاننا أن نقوم بالمستحيل . بإمكاننا العيش عند حضور الموت . وبإمكاننا أن نأمل عند رحيل الأمل .

## منقطع عن الاتصال

بإمكان الحياة أن تشعرنا أحيانًا أنها أغنية تمت المبالغة في استخدام الآلات الموسيقية لإنتاجها . أحيانًا تكون الأغنية أفضل بكثير عند التخلي عن كل شيء ، والاكتفاء بالغيتار وصوت المغني . وأحيانًا عند ازدحام الأغنية بالمؤثرات والأصوات ، يصعب علينا الاستماع لها .

ولذلك فإن علينا ألاّ ننسى أغنية كوننا بشرًا . ألاّ ننسى التفكير في الهواء عندما نشعر بأننا تحت الماء . أن نجد الهدوء في خضم عصر يتشبع بالتسويق والأخبار العاجلة وملايين التغريدات التي تنهال علينا يوميًا . ألاّ نخاف من التعبير عن خوفنا . أن نكون ذواتنا العبقرية ، الصادقة ، الجميلة ، الضعيفة ، المعيبة ، الناقصة ، المسنة ، الرائعة . أن نحافظ على جمال ذواتنا ونحن محاصرون في الزمن والفضاء ، نبحث عن شيء بإمكانه أن يعيد لنا شعورنا بروعة الحياة ، كأغنية ، كلحظة تشرق فيها الشمس ، كمحادثة ، كعمل فني .

## ١٨

# ذاتك تكفي

«هنالك زاوية واحدة في الكون بإمكانك التأكد من قدرتك على تحسينها، هذه الزاوية هي ذاتك.»

- ألدوس هكسلي

# أشياء أزليّة

المنحدرات . أشجار السرخس . الرفقة . السماء . الإنسان على سطح القمر . دهشة شروق الشمس وغروبها . الحب الأبدي . الخطط المؤجلة . الندم . سماء الليل الخالية من السحاب . البدر . القبلات في الصباح . الفواكه الطازجة . المحيطات . البحار . المد والجزر . الأنهار . البحيرات الساكنة كالمرايا . الوجوه مليئةً بالصداقة . الكوميديا . الضحكات . القصص . الأساطير . الأغاني . الجوع . المتعة . الجنس . الموت . الإيمان . النار . الصمت العميق الجميل للذات المتأملة . الضوء وهو يصبح أكثر سطوعًا بسبب الظلمة من حوله . التحديق في العينين . الرقص . المحادثات الفارغة . الصمت المليء بالمعنى . النوم . الأحلام . الكوابيس . الوحوش الخارجة من الظلال . السلاحف . الأسماك . اللون الأخضر المنعش للعشب المبلل . اللون البنفسجي للسماء عند الغسق . الارتطام المبلل للأمواج بصخور الشاطئ . النفس اللاهث بعد إرواء العطش . الوعي المحيّر والمرعب لحقيقة كوننا أحياء . احتمالات الأمل . وعد الوصول إلى الوطن .

## ما أقوله لنفسي عندما أشعر بالاختناق

١- لا عليك .
٢- حتى لو كانت الأمور سيئة ، إن كانت خارج سيطرتك ، فلا تحاول السيطرة عليها .
٣- أنت تشعر بأنك غير مفهوم . الجميع يشعرون بهذا . لا تقلق بشأن فهم الآخرين لك . حاول أن تفهم نفسك . لا شيء آخر يهم غير قدرتك على فهم نفسك .
٤- تقبّل ذاتك . إن كنت لست سعيدًا بذاتك في هذه اللحظة ، حاول على الأقل أن تتقبّلها . لن تستطيع تغيير ذاتك إن لم تتعرّف عليها أولاً .
٥- لا تحاول أن تكون باردًا . لا تقلق بشأن آراء الأشخاص الآخرين بشأن شخصيتك . ابحث عن الأشخاص الدافئين . الحياة دافئة . ستكون باردًا عندما تموت .
٦- اعثر على كتاب جيّد . اجلس واقرأ الكتاب . ستمر بك أوقات في حياتك تشعر فيها أنك ضائع وحائر . طريق العودة إلى ذاتك يمر بالقراءة . أريدك أن تتذكّر هذا . وكلما قرأت أكثر كلما تعرّفت على طريقك في أحلك الظروف وأصعبها .
٧- لا تحاصر ذاتك . لا تكن أسيرًا لدلالات اسمك ، جنسك ، جنسيتك ، أو حسابك على فيس بوك . كن أكثر من مجرد قاعدة بيانات يمكن جمعها وتحليلها . يقول الفيلسوف الصيني لاو تسو : «عندما أترك ذاتي الآن ، أصبح ما يمكن لها أن تكون .»

٨- تمهّل . لاو تسو قال أيضًا : «الطبيعة لا تستعجل في عملها ، ورغم هذا فإنها أنجزت كل الأشياء .»
٩- استمتع بالإنترنت . لا تستخدمه إن لم تكن تستمتع به .
١٠- تذكّر أن الكثير من الناس يشعرون كما تشعر . بإمكانك استخدام الإنترنت للعثور عليهم . هذه إحدى أهم النقاط المفيدة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي . بإمكانك أن تجد صدى لألمك . بإمكانك أن تجد العديد من الأشخاص الذين مروا بتجربتك .
١١- كما يقول يودا : «لا تستطيع محاولة أن توجد فقط . المحاولة هي عكس الوجود .»
١٢- الأشياء التي تجعلك مميزًا هي عبارة عن عيوب . افتخر بها . لا تحاول تنقية ذاتك الإنسانيّة .
١٣- لا تسمح لحملات التسويق بأن تقنعك أن السعادة تتمثل في شراء المزيد من البضائع . وكما قال ويل روجرز : «العديد من البشر يصرفون أموالاً لا يملكونها ، لشراء أشياء لا يريدونها ، لإبهار أشخاص لا يحبونهم .»
١٤- لا تفوّت وجبة الإفطار أبدًا .
١٥- اذهب للسرير قبل منتصف الليل .
١٦- خلال العطلات وأوقات الضغط في العمل ، حاول أن تجد بعض لحظات السلام . اذهب إلى غرفة نومك كلما تسنّى لك الأمر ، وضع فواصلاً بين جمل أيامك .
١٧- قلّل من التسوّق .

١٨- مارس اليوغا . من الصعب أن تشعر بالقلق إن كان جسدك مسترخيًا .
١٩- عندما تشتد عليك الأعباء ، حاول المحافظة على روتين يومي .
٢٠- لا تقارن أسوأ الأشياء في حياتك بأفضل الأشياء في حياة غيرك .
٢١- قدّر الأشياء التي ستفتقدها لو اختفت من حياتك .
٢٢- لا تحاول أن تحجّم من ذاتك . لا تحاول أن تضع تعريفًا محدداً لها . وكما قال الفيلسوف آلان واتس : «محاولتك لتعريف ذاتك ، أشبه بمحاولة عضك لأسنانك .»
٢٣- اخرج للمشي . اخرج للركض . ارقص . تناول زبدة الفول السوداني مع الخبز .
٢٤- لا تحاول أن ترغم نفسك على الشعور بأشياء لا تشعر بها . لا تحاول أن تكون شخصًا لا يشبهك . هذا الجهد سيرهقك .
٢٥- الاتصال بالعالم لا يعني أبدًا الاتصال بالإنترنت .
٢٦- لا يوجد مستقبل . التخطيط للمستقبل هو مجرد تخطيط لحاضر آخر ستقوم فيه بالتخطيط للمستقبل .
٢٧- تنفّس .
٢٨- حب الآن . الآن . إن كان لديك شخص أو شيء بإمكانك أن تقع في حبه ، فافعلها الآن . حب دون خوف . وكما كتب ديف إيغرز : «لا يمكن لنا العيش إن انتظرنا أن نحب .» قم بإلقاء الحب دون تفكير .
٢٩- لا تشعر بأنك مذنب . من شبه المستحيل أن نتجنّب الشعور بالذنب في عصرنا الحاضر . إننا محاصرون بالذنب . هنالك

الذنب الذي تعلمناه ونحن أطفال على مائدة الطعام، الذنب الذي نشعر به ونحن نأكل وغيرنا يتضور جوعًا في العالم. الذنب بسبب المزايا التي نتمتع بها. الذنب تجاه الكوكب ونحن نقود السيارات أو نركب الطائرات أو نستخدم الأكياس البلاستيكية. الذنب تجاه رغباتنا السيئة التي لا نتحدث عنها. الذنب تجاه الأشخاص الذين خيبنا ظنهم. الذنب تجاه شغل المساحات على الكوكب. الذنب لأننا لا نستطيع فعل الأشياء التي يستطيع آخرون فعلها. الذنب لأننا نصاب بالمرض. الذنب لأننا أحياء. كل هذا الذنب عديم الجدوى. ولن يُفيد أحدًا. حاول أن تقوم بجهدك، دون أن تغرق في أفعالك السيئة التي حدثت في الماضي.

٣٠- قاوم شعورك بالذنب عند استرخائك في المنزل.

٣١- انظر للسماء (إنها رائعة. لطالما كانت رائعة).

٣٢- اقض بعض الوقت مع الحيوانات.

٣٣- كن مملاً دون خجل. الملل بإمكانه أن يكون صحيًا. عندما تصبح الحياة صعبة، حاول أن تلجأ للملل.

٣٤- لا تربط قيمتك بآراء الناس عنك.

٣٥- بإمكان العالم أن يكون مكانًا حزينًا. ولكن تذكّر أن ملايين الأفعال الطيبة تحدث كل يوم. ملايين المواقف الجميلة تتكاثر حولنا في صمت.

٣٦- لا تقسو على نفسك لأنك فوضوي. الكون فوضوي. إنك في انسجام مع الكون.

٣٧- إن شعرت بأنك صحتك النفسية ليست على ما يرام ، فتعامل مع نفسك وكأنك مصاب بمرض جسدي . قم بفعل ما تحتاجه للتحسّن . لا تشعر بالعار . لا تقم بالسير على ساق مكسورة .

٣٨- لا تشعر بالخجل من البكاء . البشر يبكون . النساء يبكين ، والرجال يبكون . بكاء الرجل لا يختلف عن بكاء المرأة . إنه أمر طبيعي .

٣٩- اسمح لنفسك بالفشل . اسمح لنفسك بالشك . بالشعور بالضعف . اسمح لنفسك بتغيير رأيك . اسمح لنفسك ألا تنطلق في الحياة كسهم مسرع يتجه نحو هدفه .

٤٠- حاول أن تقلل من رغباتك . الرغبة عبارة عن حفرة . الرغبة عبارة عن نقص . هذا جزء من تعريفها . عندما كتب الشاعر بايرون : «أريد بطلاً» كان يقصد أنه لم يكن يملك بطلاً . رغبتنا في الحصول على أشياء لا نحتاجها تجعلنا نشعر بنقص لم نكن نشعر به من الأساس . لديك كل ما تحتاجه . الإنسان مكتمل بمجرد كونه بشرًا . إننا الوجهات التي نسعى للوصول إليها .



## عوائد متناقصة

كوكب الأرض مميز . إنه المكان الوحيد الذي نعرف عن وجود الحياة فيه داخل هذا الكون الفسيح . إنه مكان مذهل . ووحده ، يوفّر لنا كل ما نحتاجه كبشر للنجاة .

وأنت كذلك مذهل . تمامًا كالكوكب . إنك مذهل من اللحظة التي وُلدت فيها . لقد وُلدت كاملاً دون نقصان . لا أحد ينظر إلى طفل حديث الولادة ويقول *انظر إليه إنه يفتقد الكثير من الأشياء* . بل يشعر الجميع عند النظر إليه أنهم ينظرون إلى الكمال ، والصفاء الذي لم تلوثه الحياة بعد .

إننا نُولد كاملين . امنحنا الطعام والشراب والمأوى ، غنّ لنا أغنية ، أخبرنا بقصة ، دعنا نتحدث مع بعض البشر لنكترث لهم ونقع في حبهم وسيكون هذا كافيًا . لقد حصلنا على الحياة . .

ولكننا مع مرور الوقت ضللنا طريقنا ، وتم إقناعنا بأننا بحاجة للمزيد من الأشياء للشعور بالسعادة .

يتم إقناعنا بشراء المزيد من السلع للشعور بالسعادة . لتستفيد الشركات الكبرى من خداعنا ولنصبح مدمنين . ويسهل وقوعنا في إدمان الشراء ، ليس لأنه يشعرنا بالسعادة ، بل لأنه لا يشعرنا بها . إننا نقوم بشراء سلعة ما ونستمتع بها - نستمتع بحداثتها- لبعض الوقت ، ولكن عند اعتيادنا عليها ، نتأقلم على وجودها ، ونبدأ بالبحث عن شيء آخر . وهكذا نستمر بمطاردة إحساس التغيير ، التعدد . للحصول على سلعة أحدث ، سلعة أفضل ، سلعة مطوّرة . ولا نتمكن بعد ذلك من الخروج من هذه الحلقة . وهذا ينطبق على كل شيء .

مشاهير إنستقرام الذين يستمتعون بالحصول على العديد من الردود على صورة سيلفي قاموا بنشرها ، سوف يستمرون بنشر المزيد من الصور ، وسوف يشعرون بالخيبة إن لم يتصاعد عدد الردود على صورهم .

الطالب المتفوق الذي اعتاد الحصول على العلامة الكاملة ، سوف يصل إلى مرحلة يشعر فيها أنه فاشل إن نقص درجة واحدة في امتحان واحد .

رائد الأعمال الذي يطمح في أن يصبح غنيًا سوف يستمر في البحث عن المال .

الرياضي الذي اعتاد الذهاب إلى النادي والذي يحب النظر إلى جسده وعضلاته ، سوف يستمر بمضاعفة تمارينه .

الموظف الذي حصل على ترقية استحقها ، سوف يلهث وراء ترقية أخرى قريبًا .

مع كل إنجاز نحققه ، مع كل انتصار أو حتى شراء سيرتفع سقف توقعاتنا وسيصبح من الأصعب علينا الشعور بالسعادة .

ذات مرة شعرت أنني سأكون سعيدًا للأبد إن قمت بنشر عدد من المقالات في المجلات . ثم إن نشرت كتابًا . ثم إن نشرت كتابًا آخرًا . ثم إن أصبح كتابي من أكثر الكتب مبيعًا . ثم إن أصبح كتابي التالي من أكثر الكتب مبيعًا . ثم إن أصبح كتابي أكثر الكتب مبيعًا في العالم . ثم إن تم تحويله إلى فيلم . وهكذا . وشعرت حتمًا خلال هذه الرحلة بالسعادة لتحقيقي أهدافًا قمت بوضعها ، ولكن عقلي كان يعتاد بسرعة على هذه الإنجازات ، وكان يبحث عن أهداف جديدة باستمرار .

كلما ازداد نجاحك ، كلما سهل عليك الإحساس بالإحباط . والفرق الوحيد ، هو أنه لا يوجد أحد يشعر بالأسى عليك إن شعرت بالإحباط وأنت ناجح .

ومهما اشترينا من سلع ومهما حققنا من إنجازات ، فإن مشاعر المتعة لن تستمر للأبد . سيبحث البطل الرياضي عن فوز آخر . سيبحث المليونير عن مليون آخر . سيبحث الممثل عن شهرة إضافية . تمامًا كما يبحث مدمن الكحول على شراب آخر وكما يبحث المقامر عن رهان آخر .

فكّر بالأمر ، إن استطعت أن تستمتع بعطلة تكلفتها عشرة أضعاف عطلتك الماضية ، فهل ستشعر بعشرة أضعاف المتعة؟ أو عشرة أضعاف الراحة؟ أشك في ذلك . إن تمكنت من قضاء عشرة أضعاف الوقت الذي تقضيه الآن على تويتر ، هل ستحصل على عشرة أضعاف الثقافة؟ بالتأكيد لا . إن قضيت ضعف الوقت الذي تقضيه في العمل الآن ، هل ستضاعف إنتاجك؟ تشير الدراسات والأبحاث إلى أن هذا لن يحدث . إن قمت بشراء سيارة يرتفع سعرها عشرة أضعاف سعر سيارتك الحالية هل ستصل إلى وجهتك في عُشر الوقت؟ لا . إن قمت كريمات مضادة للشيخوخة هل سيقل معدل شيخوختك مع كل مرة تقوم فيها بشراء منتج جديد؟ لا .

الشركات تقوم بدفعنا للبحث عن المزيد باستمرار . لأن تلك الشركات قامت بدفع أنفسها ودفع موظفيها للبحث عن المزيد وتحقيق المزيد .

وكما أن هنالك كوكب أرض واحد - بكمية محدودة من الموارد - فإنك إنسان واحد أيضًا . ولديك كمية محدودة من الموارد .

ولنفكر بواقعيّة ، لا يمكنك مضاعفة نفسك . لا يمكنك اللعب بكل الألعاب . لا يمكنك استخدام كل التطبيقات . لا يمكنك الذهاب لكل الحفلات . لا يمكنك القيام بعمل عشرين شخص . لا يمكنك متابعة كل الأخبار . لا يمكنك ارتداء أحد عشر معطفًا في الوقت ذاته . لا يمكنك مشاهدة كل المسلسلات . لا يمكنك العيش في أكثر من منزل في الوقت ذاته . بإمكانك شراء المزيد من الأشياء ، بإمكانك امتلاك المزيد ، بإمكانك مضاعفة عملك ، بإمكانك مضاعفة دخلك ، بإمكانك كتابة تغريدات أكثر ، بإمكانك مشاهدة المزيد من الأفلام ، بإمكانك الركض خلف الرغبات ، ولكن ، عندما تنتهي هذه المتع المؤقتة ستأتي لحظة تسأل فيها نفسك : ما معنى كل هذا؟

ما هو مقدار السعادة الإضافية التي أشعر بها؟ لماذا أشغل وقتي في جمع ما لا أحتاجه؟

ألن أكون أسعد إن تعلّمت تقدير الأشياء التي أملكها؟

- الوعي . كن واعيًا للوقت الذي تقضيه على هاتفك ، كن واعيًا للطريقة التي تعبث بها الأخبار بعقلك ، للطريقة التي تعمل بها ، للضغوط المحيطة بك ، لتأثير الحياة المعاصرة عليك ، لاتصالك بالنظام العصبي للعالم . بإمكان الوعي أن يصبح حلاً . تمامًا كما أن وعيك بحرارة الإبريق تدفعك لرفع يدك عنه ، فإن وعيك للأخطار الخفية للحياة المعاصرة ستدفعك لتجنبها .
- الاكتمال . عيوبك التي يشعرك المجتمع بوجودها ، عليك أن تتجاهلها . لقد وُلدت كاملاً ، وهكذا ستبقى . لن تتحوّل إلى أي شيء آخر ، فلا تقلق بشأن هذا . إنك الإنسان الذي خُلق ليكون . لا تقارن ذاتك بغيرها ، لا تحاكم ذاتك بآراء أشخاص لا يعرفونك .
- العالم حقيقي ، ولكن عالمك شخصي . تغييرك لمنظورك بإمكانه أن يغيّر الكوكب من حولك . بإمكانه أن يغير حياتك . بإمكاننا أن نخلق كونًا جديدًا بكل قرار نتخذه . بإمكانك أحيانًا أن تدخل إلى كون أفضل فقط إن توقفت عن تفقّد هاتفك كل عشر دقائق .
- الأقل هو الأكثر . إن كان الكوكب مزدحمًا فإنه سيؤدي حتمًا إلى عقول مزدحمة . وإلى ليالٍ طويلة ونوم أقل . وإلى قلق مستمر بشأن الرد على رسائل البريد عند الساعة الثالثة صباحًا . وفي بعض الحالات ، بإمكانه أن يؤدي إلى نوبات هلع في مراكز التسوّق . حاول أن تبسّط حياتك . قم بالتخلّص مما لا تحتاجه .

- أنت تعرف تمامًا ما هو مهم بالنسبة لك . الأشياء المهمة بالنسبة لك هي الأشياء التي ستفقدها إن اختفت . هذه هي الأشياء التي يجب عليك أن تصرف وقتك لها . الأشخاص ، الأماكن ، الكتب ، الأطعمة ، التجارب ، أيًا كانت . وأحيانًا ، كي تتمكن من الاستمتاع بهذه الأشياء ، عليك أن تتخلّص من أشياء غيرها . عليك أن تحرر ذاتك .

قبل أسبوع ذهبت إلى مركز للتبرعات ومعي بعض الأشياء التي لا أحتاجها . شعرت بالتحسّن . ليس لأنني تبرعت بها فقط ، بل لأن منزلي أصبح أقل ازدحامًا بالأشياء . ملابس لم يسبق لي ارتداؤها ، مستحضرات لم أستخدمها ، مقاعد لم يجلس أحد عليها ، أسطوانات أفلام لن أشاهدها مجددًا ، وأيضًا - نفس عميق - كتب لن أقرأها أبدًا .

«هل أنت متأكد بشأن تخلّصك من كل هذه الأشياء؟» سألتني أندريا ، وهي تحدّق في ممرّ مليء بالأشياء .

«نعم ، سأتخلص منها .»

المشكلة تكمن في أني خلال عملية تخلّصي من تلك الأشياء ، بدأت بتذكّر قيمتها . على سبيل المثال ، بينما كنت ألقي ببعض أسطوانات الأفلام القديمة ، وقعت عيني على فيلم أردت الاحتفاظ به ومشاهدته من جديد! كان هذا فيلم *It s a Wonderful Life* .

لا أريدك أن أقلقك بشأن هذا الفيلم ، ولكن إن لم يسبق لك أن شاهدت هذا الفيلم ، فحاول أن تشاهده . إنه فيلم عاطفي ، صادق ، وخام . يشعرني دائمًا بطاقة هائلة . يتحدث عن أهمية الحيوات الصغيرة . عن السبب الذي يجعل لحياتنا معنى . مشاهدة ذلك الفيلم ليست مضيعة للوقت أبدًا . بل على العكس ، سيساعدك على تقدير الوقت .

وكذلك فإن تقليصك لوقت مشاهدتك للأخبار ، بإمكانه أن يجعلك تركز على الأشياء المهمة بالنسبة لك والتي تستحق

المشاهدة . والعمل لساعات أقل ، بإمكانه أن يجعلك أكثر إنتاجية . عليك أن تغيّر حياتك باستمرار للتخلّص من الفائض وإبقاء المهم .

ولكن ، لأكون صادقًا ، فإن التخلّص من تلك الأشياء كان الجزء الأسهل من العملية . الجزء الأصعب يكمن في تغيير نفسي . كيف يمكن لي أن أعدّل من عاداتي . كيف يمكن لي التخلّص من العادات التي حفرها المجتمع في داخلي . العادات التي تدفعنا للقيام بالعديد من المهام كي نشعر بقيمة أنفسنا . العادات التي تتحكم في الطريقة التي نعمل بها ، نستهلك بها ، نشاهد بها ، ونعيش بها . العادات التي تجعلنا نفصل بين الصحة النفسية والصحة الجسدية .

نعم . الأمر صعب . ولكن الحل يكمن في تقبلنا لأنفسنا .

تقبّلنا لواقع مجتمعنا ، وواقع ذواتنا ، وعدم إحساسنا بأننا كائنات معطوبة . شعورنا بالنقص هو السبب الذي يقودنا لتعكير صفو عقولنا . حاول أن تكون ذاتك الكاملة . أن تكون إنسانًا لم يخلق إلا ليكون .

كتبت ڤيرجينيا وولف : «يكمن السر في تحرير الذات . لمنحها حرية استكشاف أبعادها .»

وبالمناسبة ، سأكون كاذبًا إن قلت إنني قد وصلت إلى هذه المرحلة . لقد حققت بعض التقدّم ، ولكني لم أصل بعد . ولا أظن أنني سأصل أبدًا إلى تلك الحالة الروحانية التي تتجاوز توتر عالم التقنية والاستهلاك والتشويش . والأمر لا يتعلق بتحقيق تلك الحالة المثالية ، بل إن معاقبتك لذاتك لعدم وصولك إلى المثالية هو جزء من المشكلة . ولهذا ، فإن تقبّلي لذاتي ، وللمكان التي وصلت إليه هي مهمة تحت التنفيذ .

معرفتك للأشياء التي تضر بصحتك النفسية تسهل عليك مهمة حماية عقلك .

وبدلاً من مشاهدتك لخمس ساعات من المسلسلات التلفزيونية ، بإمكانك مشاهدتها لساعة واحدة .

وبدلاً من قضائك لظهيرة كاملة على وسائل التواصل الاجتماعي ، بإمكانك قضاء عشر دقائق . وحاول أن تجعل تأثيرك إيجابيًا خلال هذه الدقائق .

حاول أيضًا أن تقوم بأعمال الخير في حياتك وفي العالم من حولك . أحاول القيام ببعض هذه الأعمال كلما استطعت . أتبرع ببعض المال ، أتحدث مع المتشردين ، أساعد البعض للاهتمام بصحتهم النفسية ، أقوم من مقعدي في القطار لمنحه لشخص يحتاج الجلوس . وأفعل كل هذا لأنني أشعر بطاقة الشفاء وهي تتسرب إلى داخلي بسبب هذه الأفعال . إنه نوع من التطهير النفسي . لأن اللطف يغسل الروح . وربما بإمكان هذه الأفعال البسيطة أن تجعل كوكبنا المتوتر أقل توترًا .

إنها عملية مستمرة . أحاول أن أتقبل ذاتي كما هي . ألاَّ أشعر أن عليّ بذل الجهد ، المال ، أو التدريب لتقبّل ذاتي . ألاَّ أشعر أن عليّ التحوّل إلى إنسان غليظ ومنيع لأكون رجلاً . ألاَّ أشعر أن عليّ القلق بآراء الآخرين بشأني . وحتى عند شعوري بالضعف ، وعندما تخطر ببالي أكثر الأفكار رعبًا ووحشة ، أحاول أن أحافظ على هدوئي . أحاول أن أتوقف عن المحاولة . أحاول أن أتقبّل ما يحدث . ما أشعر به . وبعد ذلك بإمكاني أن أتفهّمه ، لأغيّر الطريقة التي أتفاعل بها مع العالم .

قد تكون جزءاً من هذا الكوكب . ولكن الكوكب أيضًا جزء منك . وبإمكانك أن تختار الطريقة التي تتفاعل بها معه . بإمكانك تغيير بعض أجزائه . نعم ، بطريقة ما ، بإمكاننا ملاحظة أن الكوكب يعاني من أعراض تشبه الأعراض التي يعاني منها المصاب باضطراب الهلع ، ولكن لا توجد نسخة واحدة من العالم . هنالك سبعة مليارات نسخة من العالم . والهدف يكمن في أن تعثر على النسخة التي تناسبك .

وتذكرً .

كل الأشياء المميزة بشأن البشر - قدرتنا على الحب وإنتاج الفنون وتكوين الصداقات والقصص - لم تكن نتيجة للحياة المعاصرة ، بل إنها نتيجة لكوننا بشرًا . وهكذا ، رغم أننا لا نستطيع فصل أنفسنا من قلق الحياة المعاصرة ، إلا أنه بإمكان وضع أذن قرب ذواتنا البشرية (أرواحنا) للإصغاء إلى السكون الصامت للوجود . ولإدراك أننا لا نحتاج لإلهاء أنفسنا عن أنفسنا .

كل ما نحتاجه موجود أمامنا . كل ما نحن عليه يكفي . لا نحتاج قاربًا أكبر للتعامل مع أسماك القرش الخفية من حولنا . نحن القارب الأكبر . الدماغ ، كما تقول عنه إيميلي ديكنسون ، أكبر من السماء . وبملاحظتنا للطريقة التي تؤثر بها الحياة المعاصرة علينا ، وبتقبّلنا للتغيير عندما يكون التغيير ضروريًا ، بإمكاننا التفاعل مع هذا العالم الجميل دون خوفنا من أن تُسلب ذواتنا وأرواحنا الثمينة .

# بداية

أنظر إلى الساعة في جهازي المحمول .

أقوم بهذه العادة لأتتبع الوقت الذي قضيته وأنا أحدق في الشاشة . وبمجرد معرفتي للوقت ، أصبحت أقضي أوقاتًا أقل أمام الشاشة . أعتقد أن هذا هو السر : الوعي .

ووعي آخر . إنني واعٍ لاقتراب الكلب مني ، الآن ، قرب قدمي .

أنا واع أيضًا للمشهد خارج النافذة .

السماء تشرق . بإمكاني رؤية البحر بعيدًا . مزرعة تلوح في الأفق ، خطوط نحيلة من الأمل . أسلاك التليغراف تقص المشهد كخطوط في لوحة تجريدية . أسطح ومداخن تشير إلى السماء التي نادرًا ما نلاحظها .

أحدّق في البحر ، ويشعرني بالسلام . وأحاول أن أصبح منسجمًا مع ما يجعلنا نشعر بالطمأنينة في العالم . بهذه الطريقة بإمكاننا العيش في اللحظة . بهذه الطريقة تصبح كل لحظة بداية جديدة . بالوعي . بالتخلّص من الأشياء التي لا نحتاجها والعثور على الأشياء التي تحتاجها ذواتنا فعلاً . ومن ذلك الوعي بإمكاننا إيجاد طريقة تمكننا من الحفاظ على أنفسنا وعلى حبنا لهذا العالم . هنا تكمن صعوبة الأمر . عليك أن تبدأ بتقبّل عيوبك وأخطائك كجزء طبيعي من ذاتك .

سأذهب اليوم إلى مركز تسوّق . لا أستمتع بالذهاب إلى مراكز التسوّق ، ولكني أصبحت قادرًا على تمالك نفسي وتجنّب نوبات

الهلع فيها . والحل الذي توصلّت إليه والذي مكنني من البقاء هادئًا في مراكز التسوّق ، مراكز السوبرماركت ، وحتى شبكات التواصل الاجتماعي هو ألاّ نتجاهلها ، ألاّ نهرب منها ، وألاّ نحاربهما ، بل أن نتقبّلها وأن ندعها تكون . علينا أن نتقبّل حقيقة عدم سيطرتنا على كل ما يحدث فيها ، وأننا قادرون على التحكم فقط في أنفسنا .

كتب الشاعر هنري وادزورث : «أفضل ما يمكن المرء فعله حين تمطر السماء ، هو أن يدعها تمطر .» نعم . دعها تمطر . دع الكوكب يكون . ليس بإمكانك تغيير ذلك . وكن واعيًا لمشاعرك ، الجيدة والسيئة . تعرّف على الأشياء التي تجعلك مبتهجًا ، وتقبّل الأشياء التي تجعلك تعيسًا . عندما تعرف أن المطر هو مجرد مطر ، وأنه ليس نهاية العالم ، ستشعر بتحسّن كبير .

ولكن ، في هذه اللحظة ، السماء لم تمطر .

ولذلك ، بعد أن أنتهي من كتابة هذه الصفحة ، سأحفظ هذا الملف وأغلق جهازي المحمول وأذهب للخارج .

إلى الهواء وأشعة الشمس .

إلى الحياة .



# أشخاص أود شكرهم

أريد أن أشكر كل الأشخاص الذين التقيت بهم وجهًا لوجه أو على شبكة الإنترنت خلال السنوات القليلة الماضية والذين كانوا شجعان بما يكفي للحديث معي عن مشاكلهم النفسية . وكلما تحدثنا أكثر ، كلما استطاع الآخرون الحديث أيضًا .

رغم أن الكتب لا تحمل إلا اسمًا لمؤلف واحد ، إلا أنها في الغالب تكون نتيجة لجهد فريق كامل ، وهذا ما حدث مع هذا الكتاب . أولاً ، أشعر بالامتنان المستمر لوكيلتي الشجاعة كلير كونڤايل ، وكل من يعمل معها في شركتي C+W و كيرتس براون .

عليّ أيضًا أن أشكر محرري فرانسيس بيكمور من دار كانون غيت ، وكل الأشخاص الأذكياء الذين قرأوا المسودات الأولى من هذه الكتاب . أود أن أشكر محرري في الولايات المتحدة الأمريكية پاتريك نولان والذي يعمل في راندوم هاوس ، وأود أن أشكر كيت كاسادي من هارپر كولينز في كندا .

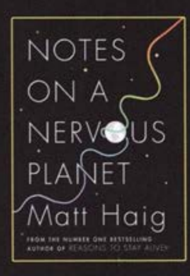
أيضًا ، لم يكن هذا الكتاب ليتم لولا أعين أليسون راي الحادة ، وميغان ريد ، ليلا كرويكشانك ، جو دينغلي ، لوراين ماكان ، جيني فراي ، وجيمي باينغ . شكرًا أيضًا لپيت أدلينغتون لعمله على تصميم غلاف الكتاب وجميع من يعملون في كانون غيت والذين ساهموا في إخراج الكتاب : أندريا جويس ، كارولين كليرك ، جيس نيبل ، نيل پرايس ، أليس شورتلاند ، لوسي زهو ، وڤيكي واتسون .

شكرًا لكل أصدقاء وسائل التواصل الاجتماعي الذين سمحوا لي بوضع اقتباساتهم في هذا الكتاب .

وبالتأكيد، شكرًا لأندريا، لكونها أول قارئة وأصدق قارئة لهذا الكتاب، ولكونها من الأشخاص الذين يجعلون الحياة أقل توترًا على هذا الكوكب المتوتر.

وشكرًا لك على اختيارك لهذا الكتاب من بين عدد لانهائي من الكتب في العالم. هذا يعني لي الكثير.

M A T T   H A I G




إننا نغرق في الكتب، ونغرق في المسلسلات والبرامج التلفزيونية. ورغم هذا فإننا لا نستطيع إلا أن نقرأ كتابًا واحدًا ونشاهد برنامجًا واحدًا في الوقت ذاته. لقد تمكنّا من مضاعفة كل شيء من حولنا، ولكننا لم نضاعف ذواتنا. هنالك ذات واحدة لكل منّا. وجميعنا أصغر بكثير من الإنترنت. ولنستمتع بحياتنا، ربما علينا أن نتوقف عن التفكير في الأشياء التي لن نتمكن من قراءتها أو مشاهدتها أو قولها أو فعلها، وربما علينا أن نبدأ بالتفكير في طريقة للاستمتاع بالعالم في حدودنا البسيطة. أن نعيش على مستوى بشري. أن نركز على الأشياء القليلة التي نستطيع فعلها، بدلًا من ملايين الأشياء التي لن نقبض عليها. أن نتوقف عن اللهث وراء حيوات متوازية. أن نجد رياضيات أصغر. أن نكون ذواتًا أحادية وفخورة. أن نكون جوهرًا خفيًا.




9 789996 695551


kalemat
www.kalemat.com

